Correio dos Açores

www.correiodosacores.pt

Quinta-feira, 8 de Agosto de 2024 • Director: Américo Natalino Viveiros - Director-Adjunto: Santos Narciso • Diário fundado em 1920 por José Bruno Carreiro e Francisco Luís Tavares • Ano 105 n.º 33399 • Preço: 1 Euro

PSP deteve dois homens e uma mulher e apreendeu 750 doses de droga sintética em Ponta Delgada

Pág.10

Açoriana na Suiça lança vídeos para ajudar as mulheres a chegar a velhinhas sem dor

págs. 12 e 13

Espectáculo hoje no Monte Verde

Grupo Musical 'Da Weasel' considera que os Açores "são uma parte muito importante" da sua história

Pág. 3

Trilho pedestre 'Janela do Inferno', na Lagoa acolhe hoje sessão de cinema no meio da floresta

Pág. 7

Falta de civismo de quem usa as trotinetes eléctricas preocupa açorianos e turistas em Ponta Delgada

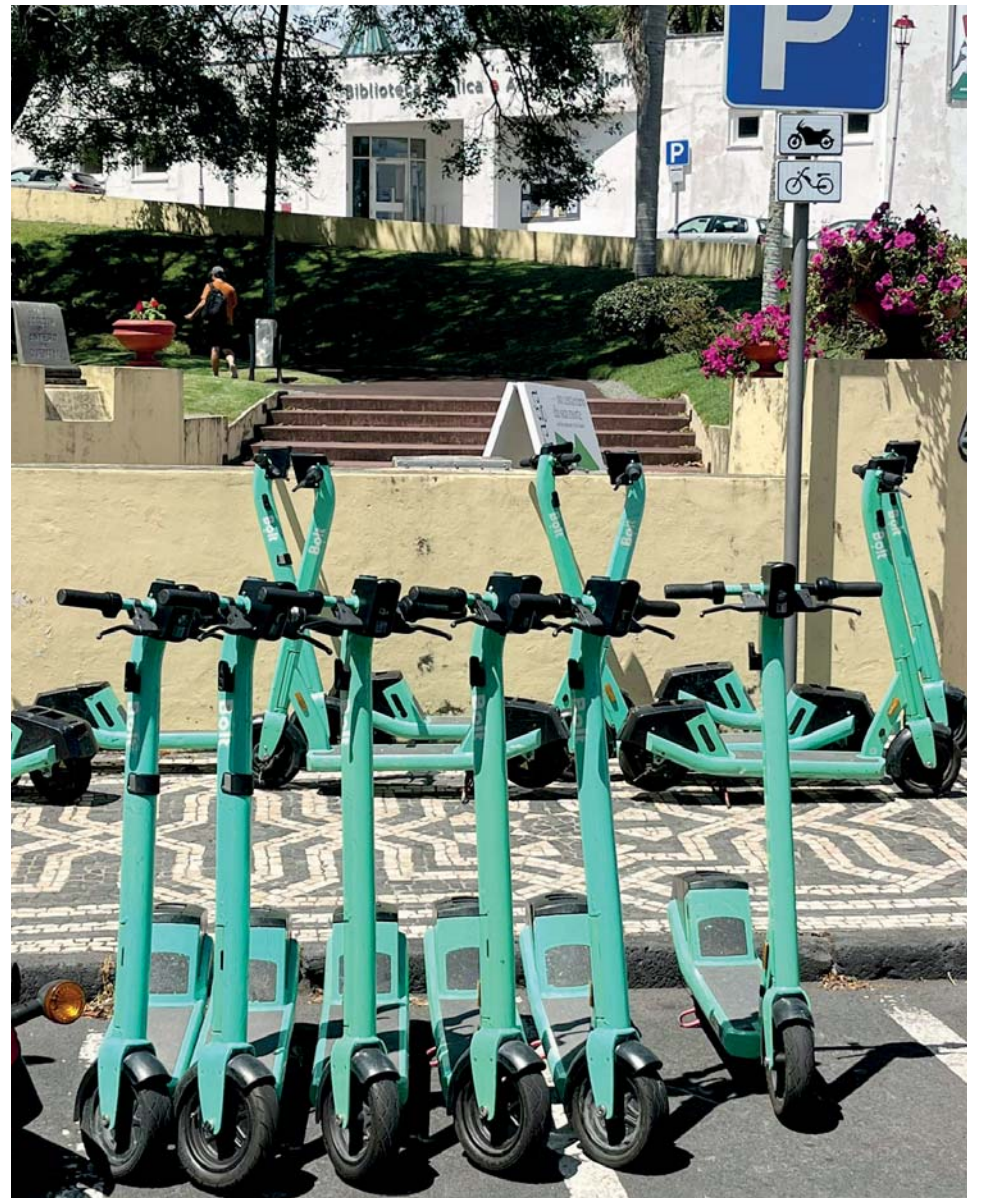
pág. 2

Presidente do Governo Regional vai colocar o problema dos lesados do BANIF na reunião que vai ter com o Governo da República

Ultima

Falta de civismo de quem usa as trotinetes eléctricas preocupa açorianos e turistas

Há "falta de civismo" na utilização das Trotinetes na cidade de Ponta Delgada. Qualquer jovem, com um telefone, pode aceder à trotinete e são várias as irregularidades provocadas na sua condução, desde a circulação em circuitos pedonais até ´parerem em locais que não são os mais apropriados. Quem apoia mesmo a iniciativa são os turistas que reconhecem também que deveria haver mais responsabilidade na sua utilização.

As trotinetes são de acesso livre, bastando um telemóvel com acesso à conta bancária

Com o passeio interdito, os transeuntes têm dificuldade de mobilidade

"As pessoas é que não sabem usar", "o problema não são as trotinetes, mas sim os seus utilizadores" ou "quem usa tem falta de civismo", foram algumas das muitas frases ditas pelos inquiridos do 'Correio dos Açores' acerca do fenómeno das trotinetes eléctricas presentes um pouco por toda a cidade de Ponta Delgada.

O 'Correio dos Açores' foi à rua saber a opinião de mais de 20 pessoas e percebeu que os açorianos acham que "é uma má iniciativa", ao passo que os turistas entendem que "é uma boa medida".

Esta medida, implementada há cerca de uma semana, prevê a introdução de 100 bicicletas e 300 trotinetes da Bolt e será testada durante um ano.

Na ocasião, Pedro Nascimento Cabral sublinhou que esta medida se enquadrava nos "novos desafios de mobilidade urbana decorrentes da defesa intransigente da sustentabilidade ambiental" e que iria apresentar uma "melhoria da qualidade de vida das pessoas e numa circulação mais eficiente".

De salientar que todos os inquiridos se recusaram a tirar foto com "receio de represálias" e por "este ser um "meio pequeno onde todos conhecem todos". Por isso, os entrevistados têm nomes fictisios.

"As pessoas não têm civismo…"

Segundo Paulo Jorge o "grande problema é que as pessoas não sabem usar" as trotinetes. Para o micaelense, para além deste problema, "as pessoas não têm civismo, circulam de tritonete em contramão, por cima das passadeiras e param onde querem, mesmo sabendo que não é o local apropriado de o fazerem". Já o seu irmão, Tiago Jorge, reafirma que "o problema não são as trotinetes, mas sim as pessoas", sublinhando que "qualquer um com um telefone pode conduzir porque na aplicação quem mete a idade somos nós".

André Chaves tem uma opinião um pouco diferente. Entende que "esta é uma medida que já vem tarde e que não vai durar muito porque não se pode ter nada de bom nessa ilha uma vez que ninguém sabe estar". O jovem diz que "é tudo uma questão de tempo até algum espertinho andar em contramão, provocar um acidente e a culpa vai ser da tritonete".

André Chaves conta um episódio: "ainda ontem vi pessoas que estavam a reclamar porque havia um aglomerado de trotinetes a tapar o passeio como se estas aparecessem ali por obra e graça do Espírito Santo. As pessoas não sabem estar e isto ainda vai dificultar mais a vida a quem andar, por exemplo, de cadeira de rodas".

João Silva é da opinião que "se devia de informar as pessoas das regras básicas de trânsito".

Ainda segundo João, "as pessoas parecem que não sabem, ou não querem saber, de quem está na rua, andando muitas vezes em contramão". O micaelense deixa ainda uma interrogação no ar: "Sem seguros e sem matrículas, se houver um acidente como é que vai ser?"

Já Pedro Louro é de opinião de que "as trotinetes dão jeito em algumas situações, principalmente para quem trabalha no centro da cidade e tem de estacionar o carro longe". Contudo, para diz, esta também "será uma questão de tempo até as trotinetes deixarem de andar porque há muita falta de civismo".

Turistas apreciam a medida mas deixam alertas

Arvid e Ingrid Jakobsson, jovem casal sueco de férias pela primeira vez nos Açores, afirma que a iniciativa "é muito boa, especialmente para nos deslocarmos dentro da cidade", embora ressalvem que "falta sinalizar melhor onde podemos estacionar, porque vemos muitas trotinetes umas em cima das outras em locais onde não deviam de estar".

Para Geert Drick, natural dos Países Baixos, "a iniciativa é boa". Para o turista que costuma visitar São Miguel uma vez por ano, há já mais de 10 anos, as trotinetes "ajudam muito quem vem visitar a ilha, especialmente com o preço de aluguer de automóveis", mas deixou um alerta: "vemos muita gente a andar que não sabe as regras de trânsito e andam em ruas que têm indicação de sentido proibido".

Herbert Muller, alemão, afirma que "é bom ter onde se deslocar, sem ser muito caro". Contudo, "o problema é que desde que cá estou vejo muita gente a andar no sentido oposto, a não cumprir as regras e a estacionar onde e como quer".

No geral, os entrevistados entendem ser que deveria haver mais civismo na utilização das trotinetes e evitassem andar em contramão.

Frederico Figueiredo

Cabeça de cartaz do Festival Monte Verde que começa hoje

Grupo Musical 'Da Weasel' considera que os Açores "são uma parte muito importante" da sua história e prometem um concerto com "momentos únicos"

Carlão, um dos vocalistas dos 'Da Weasel', grupo musical que é cabeça de cartaz da décima edição do Festival Monte Verde, afirmou ontem que os Açores e Madeira "são uma parte muito importante da nossa história e da nossa carreira de muitos anos de concertos."

Os 'Da Weasel' vão actuar hoje, perto da meia-noite, num dos festivais mais emblemáticos dos Açores na praia de Monte Verde, na costa Norte de São Miguel.

"Queríamos distribuir geograficamente, de Norte a Sul do país: fizemos Lisboa, fomos para cima, depois para baixo. Açores e Madeira tinham que ser. Temos aqui muitas memórias, algumas perderam-se naturalmente, são muitos anos. Estamos muito felizes por estar aqui," afirmou o vocalista.

"É um cartaz bastante apelativo neste sítio privilegiado. Estamos com muita pica para tocar aqui, visto que fizemos várias ilhas dos Açores. São Miguel foi, naturalmente, uma delas. Tocamos em variadíssimas ilhas e temos muitas histórias boas passadas aqui. Não temos dúvidas de que será uma noite memorável," afirmou Carlão.

Os 'Da Weasel' levem hoje alguns milhares de fãs à praia de Monte Verde

Quando questionado pelos jornalistas sobre se os 'Da Weasel' podem influenciar a nova geração, Carlão deu o seu próprio exemplo: "Tenho uma miúda em casa de 010, como os putos dizem agora, eles não dizem 2010. E essa miúda de 010 acabou por gostar muito de 'Da Weasel', mesmo sem ter mostrado muito – a mãe é que lhe mostrava mais. A verdade é que hoje em dia ela conhece bem os 'Da Weasel'."

"Não temos Tik-Tok"

"Tivemos algumas coisas interessantes de trends na rede social TikTok muito inesperadamente, visto que não temos TikTok. Acho que as canções têm ultrapassado aquilo que para muitos músicos é o teste supremo: o teste do tempo. Felizmente, as músicas que saíram desde 1995 até 2007 são intemporais," realçou.

"Tenho visto muitos putos com muito interesse e curiosidade sobre os 'Da Weasel'. Portanto, há uma coisa que acontece, os pais passaram o testemunho aos filhos. Vimos muito esta situação no festival 'NOS Alive', onde tanto os pais como os filhos estavam a curtir e a abanar o capacete. Gostamos de pensar assim," disse.

" É óbvio que um adolescente que está no seu prime tem aquelas referências da adolescência que estão a bater agora forte e feio. Ao mesmo tempo em que têm essas referências, olham os 'Da Weasel' com muita curiosidade e acho que é uma oportunidade para satisfazer essa curiosidade e verem uma banda que é muito singular ao vivo, com uma energia muito diferente. Só o facto de ser banda, cada vez há menos, acho que é interessante para os miúdos verem algo diferente," sublinhou.

As influências dos 'Da Weasel'

Perante a questão sobre que mensagem os 'Da Weasel' pretendem passar com os seus concertos, Carlão respondeu que "se é certo que temos uma grande influência no hip-hop, se vês um concerto dos 'Da Weasel', vês muitas coisas diferentes a acontecer em cima daquele palco. Somos todos músicos com escolas que começaram nas bandas de garagem, que tiveram bandas de metal e bandas góticas. Vês e ouves reggeaton, podes ouvir música hardcore, ouves hip-hop mais convencional, ouves um bocado de tudo. Acho que somos todos muito diferentes, mas também somos parecidos em algumas coisas."

No entender de Carlão, a música, de facto, "é transversal a toda a gente. Dentro das nossas diferenças e as nossas referências musicais, acabamos por juntar aquilo tudo e, de uma forma muito estranha, aquilo tudo acaba por bater certo. Acho que é mesmo a frase do músico Chico Buarque: 'Faça como eu faço / Aja duas vezes antes de pensar'. Ou seja, não nos importa muito se estamos a fazer algo que é uma balada e logo a seguir fazemos uma cena para arrebentar tudo. Temos muitas referências. Gostamos muito de música. Tentamos meter o máximo em cima do palco."

Razão para não haver CD

"O espectáculo foi trabalhado quase em exclusivo e foi criado para ser grandinho. São momentos especiais e o facto de não tocarmos tanto faz com que estes momentos sejam ainda mais especiais. São momentos únicos que vamos usufruir com os nossos fãs amanhã (hoje) à noite, aqui na Ribeira Grande."

Questionado sobre se estavam a planear lançar um novo CD, Carlão disse que, "se calhar, as pessoas não têm noção do que significou para nós fazer um concerto, que era para ser em 2020 e depois em 2022. Depois não tocávamos juntos há praticamente uma década. Isto deu-nos uma carga mental muito pesada. O processo de ensaios e tudo mais foi muito intenso, porque sentíamos que tínhamos uma grande responsabilidade e, francamente, não tivemos cabeça para mais nada que não voltar a tocar aquele temas com uma grande pica e com grande energia e fazê-los bem."

"Na verdade fizemos, na semana passada, o nosso terceiro concerto desde o regresso. Era o que dizia à bocado: estamos focados no próximo concerto. Neste momento não foi feito nem desenvolvido nenhum trabalho nesse sentido (de fazer um novo CD). Temos estado focado nos ensaios e nos concertos. O futuro o dirá," respondeu.

"A grande novidade"

Quando questionado sobre se uma das razões para não lançarem um CD foi o facto de se empenharem nas carreiras a solo, Carlão respondeu que "não tem a ver necessariamente com as carreiras a solo. Antes de mais, queremos desfrutar dos concertos ao vivo. Estamos a tocar quase como se fosse pela primeira vez e isto é uma sensação impagável. Estamos a tocar para pessoas que já nos queriam ver há muito tempo e para pessoas novas. Este é o nosso foco e depois logo se vê."

"A grande novidade, por mais estranho que pareça, é estarmos a tocar melhor ao vivo. Pelo menos tem sido esse o feedback por onde temos passado e esperemos que aqui não seja diferente," completou.

O próprio espectáculo em si "é diferente. É um espectáculo que foi trabalhado quase exclusivo e que foi criado para ser grandinho. São momentos especiais e o facto de não tocarmos tanto faz com que estes momentos sejam ainda mais especiais. São momentos únicos que vamos usufruir com os nossos fãs amanhã (hoje) à noite, aqui na Ribeira Grande."

FF/FT

Já se pode ir a banhos na baia do porto da Maia porque as águas estão dentro dos parâmetros normais

Já se pode tomar banho na pequena baia do porto de pesca da Maia

O Presidente da Câmara Municipal da Ribeira Grande, Alexandre Gaudêncio, confirmou ontem ao 'Correio dos Açores' que já foi retirada a interdição a banhos à zona balnear não classificada, a qual se designa de 'porto de pesca' da Maia.

Analises efectuadas à baía interior da zona balnear do areal do porto detectaram, inicialmente, a bactéria E.Coli que, entre outras consequências, afecta os intestinos dos seres humanos. As segundas análises, cujos resultados foram agora conhecidos, demonstraram que os parâmetros das águas "já estão normais" pelo que foi retirada a interdição a banhos, explicou Alexandre Gaudêncio.

O autarca deixa claro que o designado 'areal do porto de pesca' não é da responsabilidade da Câmara da Ribeira Grande e que a sua preocupação é resolver o problema que está na origem do aparecimento das bactérias.

A edilidade detectou três avarias em estações elevatórias de saneamento básico da freguesia da Maia e a consequência foi despejar as águas residuais para o mar numa zona próxima do areal do antigo porto de pesca.

O autarca deixa claro que o aparecimento da bactéria nada tem a ver com os musgos concentrados junto ao areal do antigo porto de pesca e quando questionado sobre se a autarquia iria retirar o musgo, respondeu que o areal não é da responsabilidade da edilidade e que "não está prevista nenhuma intervenção" nas zonas balneares.

Os musgos têm provocado maus cheiros na zona não só aos locais como às centenas de turistas que fazem o trilho entre a Maia e a Praia da viola.

Trilho é competência do Ambiente

Alexandre Gaudêncio realçou, por outro lado, que as águas da zona balnear do Calhau da Maia não foram afectadas pela bactéria, pelo que tem estado sempre apta a banhos.

Colocado perante a constatação de que o trilho entre a Maia e a Praia da Viola está em precárias condições de conservação, o Presidente da Câmara da Ribeira Grande afirmou que a manutenção deste trilho é da responsabilidade da Direcção Regional do Ambiente.

'Zero' põe em causa análise às águas nos Açores

Entretanto, a associação ecológica 'Zero' é de opinião que os Açores "não têm informação actualizada sobre a qualidade das suas águas balneares." Denuncia que, segundo a Antena 1 Açores, surgiu na avaliação que a Associação fez à qualidade das águas em todo o território nacional e Madeira.

"Os dados do ano passado sobre a qualidade da água nas zonas balneares dos Açores não servem. Os cidadãos devem estar informados dia-a-dia, hora-a-hora", segundo a associação 'Zero'.

Essa informação deve estar disponibilizada no Sistema Nacional de Informação de Recursos Hídricos, segundo refere: "Se alguém for ao SNIR, não tem quaisquer dados relativos aos Açores. Mesmo indo aos sítios da internet do próprio Governo Regional dos Açores diz-se que deve ser consultado o Sistema Nacional, ou então, estão presentes análises do ano passado", disse Francisco Ferreira, da Associação Zero, à Antena 1 Açores.

Apesar desta falta de informação a percepção geral é a da qualidade geral da água. "Tudo indica que não haja problemas significativos, excepto o que aconteceu nas praias das Milícias e do Pópulo, em Ponta Delgada, com um derrame de óleo que foi observado e que levou à interdição temporária das praias. Mas em termos de contaminação microbiológica não se verifica, à partida, nenhum episódio", afirma Francisco Ferreira. Os dois casos referenciados na ilha de São Miguel sobre a contaminação de algumas zonas balneares já foram, entretanto, resolvidos.

J.P.

Líder do PS/A, Francisco César, apoia "recuos" na discriminação de crianças nas creches e na venda de bilhetes da SATA na RIAC

O líder do PS/Açores, Francisco César, saudou ontem "os recuos" do Presidente do Governo relativamente à "ideia peregrina de discriminar as crianças filhos de pais desempregados no acesso às creches, quer ainda quanto à ideia transviada de colocar as lojas do RIAC a fazer concorrência desleal ao sector privado para suprir o anunciado encerramento das lojas da SATA".

Francisco César considera, numa nota publica nas redes sociais, que "uma vez que seguiu – e bem – os bons conselhos do PS, já agora siga mais um: mande pagar, o quanto antes, os muitos pagamentos em atraso, desde as linhas de apoio à Covid, aos diferentes apoios às cooperativas, empresas e IPSS's e doentes que aguardam reembolsos".

Esclarece o líder do PS/Açores que, "quando falamos e constatamos o aumento da dívida e a má gestão das contas públicas, verificamos que há consequências para as pessoas e para a economia: não pagar o que é devido! Ainda por cima, não há obra que se veja deste governo", concluiu Francisco César.

Zona isolada na freguesia

Ribeira que liga a Avenida Fulgêncio Ferreira Marques e Rua Margem Direita da Ribeirinha está interdita

A Junta de Freguesia da Ribeirinha, do concelho da Ribeira Grande, anunciou numa publicação no Facebook a interdição da ribeira que passa por baixo do coreto, que liga a Avenida Fulgêncio Ferreira Marques e a Rua Margem Direita, por estar afectada.

"Por segurança e seguindo o parecer do Laboratório de Engenharia Civil, uma área será interditada e devidamente vedada. A Câmara Municipal da Ribeira Grande está trabalhando na vedação da zona. Pedimos a compreensão de todos e que o Nosso Padroeiro nos ajude a superar mais este desafio", anunciaram.

A relembrar que a freguesia da Ribeirinha, do concelho da Ribeira Grande, está com problemas de abastecimento de água desde o início da semana passada, conforme publicado no Correio dos Açores no último Domingo, 4 de Agosto.

O presidente da Junta de Freguesia da Ribeirinha, Marco Furtado, em declarações ao Diário da Lagoa, recomenda a redução "ao máximo" do consumo de água ao essencial para que "o reservatório tenha capacidade para criar alguma pressão para que o derrame possa aparecer mais facilmente. Se as condutas de distribuição de água não estão a trabalhar com muita pressão, a água está a correr lentamente, e é muito mais difícil de encontrar o derrame".

Até ao momento, ainda não foi anunciado a resolução do problema do abastecimento de água à freguesia da Ribeirinha.

PSP já alertou a SATA e a ANA para o problema

Sala internacional do Aeroporto João Paulo II fica lotada durante a manhã afectando centenas de passageiros

“A sala internacional do Aeroporto João Paulo II, de Ponta Delgada, tem capacidade para entre 250 e 300 passageiros. Desde o começo do Verão IATA, quase todos os dias, o Aeroporto João Paulo II entre as 6h00 e as 7h00 da manhã recebe cinco voos internacionais. Isto significa que se cada voo vier cheio, são aproximadamente 900 passageiros num espaço de uma hora”. Quem o diz é Paulo Pires, da Associação Sindical dos Profissionais de Polícia (ASPP).

Em declarações ao ‘Correio dos Açores’, o sindicalista afirmou que desde que a PSP assumiu o controlo de fronteiras do Aeroporto João Paulo II, em Outubro do ano passado, houve um reforço de pelo menos 10 polícias para o aeroporto de Ponta Delgada para fazer face à situação do Verão IATA.

“Desde o início do Verão IATA, quase todos os dias, o aeroporto de Ponta Delgada entre as 6h00 e as 7h00 da manhã recebe cinco voos internacionais – Boston (Estados Unidos), Nova Iorque (Estados Unidos), Praia (Cabo Verde), Toronto (Canadá) e Montreal (Canadá). Se os voos vierem todos cheios, estes passageiros não cabem todos dentro da sala. Não cabem lá todos”, reforçou.

O nosso interlocutor realça que a PSP já identificou o problema à SATA, que faz a coordenação dos seus voos, e à ANA, que tem a responsabilidade de gerir o aeroporto.

Paulo Pires: “Desde o começo do Verão, o aeroporto entre as 6h00 e as 7h00 da manhã recebe cinco voos internacionais. Se vierem cheios, os passageiros não cabem todos dentro da sala”

De acordo com Paulo Pires, a solução encontrada é a saída gradual dos passageiros do avião, para “não estarem ao sol, à chuva e às intempéries”.

“Mesmo assim, com o funcionamento de três boxes e três ou quatro rapides, a polícia tem feito o seu trabalho bem e despacham cerca de 900 passageiros num espaço de 2h00 ou 2h30”, disse ao jornal.

O nosso interlocutor afirma que o problema “realmente existe”, mas a responsabilidade é de quem gere o aeroporto. “Este problema começou desde o início do Verão IATA, a partir de Maio ou Junho. A PSP identificou o problema já quando os voos estavam programados, com três ou quatro meses de antecedências.”

Sobre o facto de a PSP assumir o total controlo de fronteira, o sindicalista disse que a polícia tem duas valências nos aeroportos, principalmente naqueles que recebem voos internacionais: a valência da segurança aeroportuária e a valência do controle de fronteira.

Em relação aos passageiros que mostram desagrado perante a situação de desembarque dos voos internacionais, Paulo Pires afirma que a polícia informa que devem manifestar o seu sentimento junto às entidades responsáveis.

O Aeroporto João Paulo tem recebido vários passageiros de voos internacionais e de acordo com o Serviço Regional de Estatística dos Açores (SREA), em Junho do presente ano, houve 44.635 passageiros desembarcados em Ponta Delgada oriundo de voos internacionais, mais 16 mil passageiros face ao ano passado no período homólogo (28.838 passageiros desembarcados de voos internacionais em São Miguel).

Filipe Torres

DESTAQUES IMOBILIÁRIAS

PUB

PUB

UNU.I.1286.18624
Moradia V3, em Algarvia, Nordeste – 92,1 m²
VENDA: 120.000€

UNU.I.1290.18624
Apartamento T3, Ponta Delgada (Paim) - 146.09 m²
VENDA: 410.000€

UNU.I.1288.18624
Moradia V4, São Roque – 108 m²
VENDA: 229.000€

UNU.I.1287.18624
Moradia V3, em fase de Construção, Rosto do Cão, Livramento – 161m²
VENDA: 687.000€

UNU.I.1277.18624
Apartamento T2, Conceição, Ribeira Grande – 102 m²
VENDA: 250.000€

ATLANTIMPOTENTE MED. IMOB. LDA. | AMI Nº18624

R. DR HUGO MOREIRA, 14
PONTA DELGADA
TEL.: 296 248 199
EMAIL: DOMUS@UNU.PT
WWW.UNU.PT

PUB

www.habimax.pt
Rua Dr. José Bruno Tavares Carreiro nº8
9500-119 Ponta Delgada
(+351) 296 288 900
pdelgada@habimax.pt
Lic. AMI 5933

PUB

IMOBILIÁRIAS DESTAQUES
PUBLICIDADE
296 709 889

PUB

Paulo Estêvão vai visitar comunidades açorianas da Costa Leste dos Estados Unidos da América

O Secretário Regional dos Assuntos Parlamentares e Comunidades, Paulo Estêvão, inicia, a 22 de Agosto, uma visita oficial de cinco dias à Costa Leste dos Estados Unidos da América, para participar nas Grandes Festas do Divino Espírito Santo da Nova Inglaterra e reunir-se com entidades das comunidades açorianas dos Estados de Massachusetts e Rhode Island.

A visita inicia-se com um encontro comunitário na Casa dos Açores da Nova Inglaterra, em Fall River, que deverá reunir dezenas de representantes das comunidades açorianas de Massachusetts e Rhode Island, no dia 22, pelas 19h00 locais.

No dia seguinte, no âmbito das suas competências em matéria de comunicação social, o Secretário Regional dos Assuntos Parlamentares e Comunidades visita o canal de televisão Portuguese Channel, a estação de rádio WJFD e o jornal Portuguese Times, na cidade de New Bedford.

Mais tarde, pelas 19h00, participa na abertura oficial das Grandes Festas do Divino Espírito Santo da Nova Inglaterra e, uma hora depois, na inauguração das exposições de artesanato e de produtos regionais açorianos, no Kennedy Park, em Fall River.

No sábado, 24, Paulo Estêvão participa no tradicional desfile etnográfico das Grandes Festas do Divino Espírito Santo de Nova Inglaterra, em Fall River, e encontra-se com o antigo presidente do Senado do Estado de Rhode Island, o emigrante micaelense John Correia, na cidade de East Providence, em Rhode Island.

Para o dia seguinte, está agendada a cerimónia de assinatura de um protocolo de cooperação entre o Governo dos Açores e a PALCUS – Portuguese American Leadership Council of the United States, organização fundada em 1991 com o propósito de defender a uma só voz os interesses dos luso-americanos, maioritariamente açorianos, que se encontram radicados nos Estados Unidos da América.

Este protocolo destina-se a regular o apoio da Secretaria Regional dos Assuntos Parlamentares e Comunidades, através da Direcção Regional das Comunidades, à PALCUS, em benefício da comunidade açoriana e dos seus descendentes nos Estados Unidos da América.

Ainda no Domingo, o membro do executivo açoriano marca presença na Missa da Coroação das Grandes Festas, realizada na Igreja do Senhor Santo Cristo, em Fall River, presidida por D. Armando Esteves Domingues, Bispo de Angra. Pelas 14h00, tem lugar a Procissão da Coroação, pelas ruas da cidade de Fall River, também com a participação dos convidados especiais.

No último dia da deslocação, 26, o Secretário Regional dos Assuntos Parlamentares e Comunidades volta a centrar a sua atenção nos órgãos de comunicação social, que servem as comunidades açorianas da Nova Inglaterra, com visitas à estação de rádio Voz do Emigrante e ao O Jornal – The Portuguese Journal, em Fall River e New Bedford.

Ao final do dia, Paulo Estêvão participa no tradicional banquete de encerramento das Grandes Festas do Divino Espírito Santo da Nova Inglaterra, fundadas em 1986 pelo emigrante micaelense Heitor de Sousa, que são consideradas a maior concentração popular da diáspora açoriana.

Durante toda a sua visita oficial, o Secretário Regional dos Assuntos Parlamentares e Comunidades será acompanhado pelo Director Regional das Comunidades, José Andrade.

Esta primeira deslocação de Paulo Estêvão aos Estados Unidos da América, enquanto governante açoriano, confirma o propósito do Governo dos Açores de valorizar e potenciar cada vez mais os laços sociais, culturais e económicos entre a Região e as suas comunidades de emigrantes e açordescendentes, como se Lê na nota publicada.

Recorde-se que o Presidente do Governo dos Açores, José Manuel Bolieiro, e o Vice-Presidente do Governo, Artur Lima, participaram em anteriores edições das Grandes Festas do Espírito Santo da Nova Inglaterra, este ano organizadas por uma comissão dirigida pelo emigrante terceirense Herberto Silva, como presidente, e pela emigrante micaelense Márcia Sousa da Ponte, como vice-presidente.

Nas Grandes Festas deste ano, participam três grupos que se deslocam da ilha de São Miguel, nomeadamente, a Filarmónica Lira Nossa Senhora da Estrela, da freguesia da Candelária, no concelho de Ponta Delgada, a Filarmónica Estrela do Oriente, da freguesia da Algarvia, no concelho de Nordeste e a Charanga da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila Franca do Campo.

foto: jpaz

Trilho pedestre 'Janela do Inferno', na Lagoa acolhe hoje sessão de cinema no meio da floresta

O trilho «Janela do Inferno», no concelho de Lagoa, vai acolher pelas 20h30 de hoje, uma sessão de cinema nocturno na floresta. Esta iniciativa nasce da articulação entre os planos de actividades do Expolab – Centro de Ciência Viva e a Câmara Municipal de Lagoa, através do Centro de Educação e Formação Ambiental de Lagoa (CEFAL), alavancado nos projectos LEVERS e Translighthouses.

De acordo com a organização, uma sessão de cinema ao ar livre "é uma experiência única". Mas, uma sessão de cinema no meio da floresta, à noite, "é sem dúvida uma experiência mágica".

O filme a exibir será de temática ambiental, com especial enfoque na temática da água. Decorre de uma parceria com o CineEco- Festival Internacional de Cinema Ambiental da Serra da Estrela. Esta actividade insere-se na dinamização de actividades de sensibilização ambiental no Município de Lagoa. Neste caso, num dos mais emblemáticos trilhos do concelho e da ilha de São Miguel.

O ponto de encontro será, pelas 20h00, na Casa da Água Trail Point, no lugar dos Remédios, freguesia de Santa Cruz, sendo que haverá transporte até junto do local onde será exibido o filme, durante a qual serão transmitidas algumas particularidades da «Rota da Água», rede de percursos pedestres do concelho de Lagoa.

Apesar de ser de cariz gratuito, os interessados deverão realizar a sua inscrição através do QR Code no cartaz ou do link Ciência Viva no Verão 2024 (cienciaviva.pt).

Os participantes devem levar lanterna e esteira/colchão "tipo yoga" para se sentarem durante a exibição do filme.

Para mais informações, contactar através do telefone 296 960 520 ou do email geral@expolab.pt.

O filme-documentário a ser projectado intitula-se "Esta é uma história sobre a água", de Kathleen Harris e Samuel Viana, e foi vencedor da edição 2023 do prémio curta-metragem do Cine'Eco, que explora os impactos da agricultura industrial e de um clima em mudança numa comunidade rural no sudoeste de Portugal, onde multinacionais cultivam bagas destinadas a supermercados no Reino Unido e na Europa.

De referir, ainda, que a acção integra, também, a iniciativa nacional Ciência Viva no Verão em Rede, que traz a Ciência à rua desde 1996, na qual todos os anos são dinamizadas centenas de actividades pela Rede de Centros Ciência Viva, guiadas por investigadores e especialistas de instituições e associações científicas, museus, autarquias e empresas, num ambiente informal e descontraído.

Lojas físicas de Ponta Delgada e na Ribeira Grande já não são da Cartridge World

Recarregamento de tinteiros e toners agora é na Techie Professional Technologies

A Techie Professional Technologies está na Rua Margarida de Chaves, 52. Anteriormente, o negócio era um franchising da Cartridge World com loja física também na cidade da Ribeira Grande, mais concretamente na Rua de Nossa Senhora da Conceição, 29.

Bruno Silva, de 40 anos de idade é um dos sócios da Techie Professional Technologies. Techie é um termo urbano para pessoas interessadas em tecnologia, como iT, software e engenharia. Podem ser profissionais ou entusiastas que acompanham as tendências tecnológicas, resolvem problemas técnicos e inovam com novas tecnologias.

"A marca Cartridge Word é uma representação mundial, que ao longo do tempo foi perdendo alguma expressão na Europa, continuando a ter um notório crescimento nos Estados Unidos da América", explicou.

"A Techie mantém a principal actividade da Cartridge World, que é enchimento de tinteiros e toners para as impressoras. Desde o início, que fazíamos isso e continuamos a fazer o reenchimento dos tinteiros, que é uma parte muito importante da nossa empresa, que faz com que ajude o ambiente, que é uma das principais preocupações a nível ambiental, tendo em conta, que estamos nos Açores e continuamos a reutilizar, reduzir e reutilizar, em que a pessoa trás cá o seu tinteiro ou toner, utilizamos a mesma embalagem e voltamos a reabastecer o mesmo cartucho, evitando-se desperdícios, porque para fazer um toner, são necessários aproximadamente quatro litros de petróleo e ao conseguirmos reutilizar um tinteiro evitamos desperdícios".

Bruno Silva

"Já conseguimos reciclar milhares de tinteiros"

De referir ainda, que todos os tinteiros que a Techie não conseguir reabastecer ou reutilizar são enviados para uma empresa específica cá nos Açores, que faz a reciclagem desse material, ou seja, dali nada vai para o lixo, nem tinteiros muito menos toners. Assim, "ao longo destes anos já conseguimos reciclar milhares de tinteiros, evitando-se assim que possam ir para aterros sanitários e fazendo com que o nível de poluição aumente".

Convém destacar, que para além dos quatro litros de petróleo que são necessários para se fazer um toner, cada toner é composto por cerca de 1,13kg de plástico, borracha e alumínio. O plástico demora até mil anos para se decompor, e quando acumulado, diminui consideravelmente a vida útil dos aterros sanitários.

Marca própria e muitos outros serviços

Sucintamente, a actividade na empresa mantém-se, mas o nome mudou recentemente. "Passamos a ser marca própria, nossa e açoriana, e está registada para permitir ainda um maior crescimento dentro do ramo".

Para além da reciclagem dos tinteiros e toners, a Techie Professional Technologies vende toda uma gama de materiais escolares, mas também faz impressões, digitalizações, encadernações e carimbos, para além de disponibilizar muitos periféricos ao nível da informática, como ratos ou teclados.

Uma impressora de grande formato permite imprimir no tamanho A0, que é o maior tamanho de papel padrão, usado principalmente para impressões gráficas e documentos científicos também na área da arquitectura ou cartazes.

A Techie Professional Technologies tem a ainda a impressão 3D, que é uma forma de tecnologia inovadora, que permite criar um objecto físico com rapidez e precisão a partir de um modelo digital no computador. "As pessoas podem vir cá com um ficheiro e fazer uma impressão 3D daquilo que precisarem".

José Paulo Santos, Álvaro Bettencourt são os outros dois sócios de gerentes da Techie Professional Technologies, que também tem um espaço físico na Ribeira Grande, na Rua de Nossa Senhora da Conceição, 29.

Alargar a área de negócios

Em termos de perspectivas para o futuro, Bruno Silva diz, que "com esta mudança de imagem, a Techie Professional Technologies anseia alargar ainda mais a área de negócios, mantendo a empresa no sector da tecnologia com foco principal na reutilização dos tinteiros e toners. Fazemos algumas reparações, mas queremos, do mesmo modo, alargar essa área e inovar na parte tecnológica".

A loja de Ponta Delgada conta com quatro colaboradores e dois na Ribeira Grande.

Em termos de horário, em Ponta Delgada abre às 09h00 e encerra às 19h00, de segunda a sexta-feira, ao sábado, das 09h00 às 13h00.

Na Ribeira Grande, das 09h00 às 18h30, durante a semana, ao sábado, também das 09h00 às 13h00.

Tal como em Ponta Delgada, "o negócio na Ribeira Grande também está a correr bem, principalmente na parte da impressão, para além da reutilização dos tinteiros e toners, e os periféricos também, mais lá do que em Ponta Delgada, até porque aqui há mais concorrência".

Quem é quem?

Bruno Silva é natural de Ponta Delgada e cresceu na Rua Nova do Visconde, perto da Mãe de Deus e começou muito cedo a trabalhar sempre a lidar com o público, de início na Loja do Gato Preto, como sub-gerente e depois passou a Cartridge World, de início como colaborador, agora como sócio-gerente.

O seu percurso escolar inicia-se na Escola "A Passarada", seguindo-se depois a Roberto Ivens e as Laranjeiras. Ainda tentou seguir a área do desporto, mas como o pai lhe disse, que tinha de começar a trabalhar, assim aconteceu.

Para além de ser pai de três filhos, Bruno Silva é músico, nos seus tempos livres, da banda Blackout, que toca vários géneros musicais tais como rock, pop, comercial, swing, música brasileira, entre outros. Com reportório vasto, a banda toca temas dos anos 50, 60, 70, 80 e da actualidade, com o objectivo de animar o público em geral sem faixas etárias predominantes.

Marco Sousa

Desemprego nos Açores foi de 5,5% no segundo trimestre do ano, menos 1,2% que igual período do ano passado

No 2.º trimestre de 2024, a taxa de desemprego nos Açores foi de 5,5%, caindo 1,2% em relação a igual período do ano passado.

No primeiro semestre do ano, a taxa de desemprego foi superior à média nacional (6,1%) em três regiões do país (Península de Setúbal: 8,0%; Grande Lisboa: 6,4%; Norte: 6,3%) e inferior nas restantes seis regiões (Oeste e Vale do Tejo: 5,9%; Região Autónoma dos Açores: 5,5%; Centro, Alentejo e Região Autónoma da Madeira: 5,2%; Algarve: 5,0%). Em relação ao trimestre anterior, a taxa de desemprego manteve-se inalterada na Península de Setúbal e diminuiu em todas restantes as regiões, destacando-se o decréscimo observado no Algarve (2,8 pontos percentuais).

Na comparação homóloga, observaram-se acréscimos deste indicador em quatro regiões, o maior dos quais no Oeste e Vale do Tejo (0,6 pontos percentuais e decréscimos em cinco regiões, com destaque para o da Região Autónoma dos Açores e da Região Autónoma da Madeira (1,2 pontos percentuais em ambas).

População empregada cresceu 4% nos Açores

No segundo trimestre de 2024 a população activa, estimada no âmbito do Inquérito ao Emprego nos Açores, foi de 124,6 milhares de indivíduos, representando um aumento de 2,7% face ao trimestre homólogo e de 1% face ao 1.º trimestre de 2024.

A população empregada (117,7 milhares de indivíduos) aumentou 4% face ao trimestre homólogo e 2,2% relativamente ao 1.º trimestre de 2024.

A população desempregada (6,8 milhares de indivíduos) diminuiu face ao trimestre homólogo (-16,3%) e relativamente ao trimestre anterior (-18,1%).

No segundo trimestre de 2024 a taxa de actividade fixou-se em 61,4%, mais 1,2 pontos percentuais pontos percentuais face ao trimestre homólogo e 0,4 pontos percentuais relativamente ao 1.º trimestre de 2024.

A taxa de desemprego foi estimada em 5,5%, menos 1,2 pontos percentuais face ao trimestre homólogo e igual decréscimo relativamente ao trimestre anterior.

No segundo trimestre de 2024 estiveram ausentes do trabalho na semana de referência 12,1 milhares de indivíduos dos 16 aos 89 anos. Neste trimestre, o volume de horas efectivamente trabalhadas foi de 3.248.042.

O sector dos Serviços foi o que apresentou o rendimento salarial médio mensal líquido dos trabalhadores por conta de outrem mais elevado (1.097 euros), apresentando uma variação homóloga de +10%.

Taxas de desemprego por Região em Portugal

Portugal	Valor trimestral			Variação	
	2T-2023	1T-2024	2T-2024	Homóloga	Trimestral
	%			p.p.	
Portugal	**6,1**	**6,8**	**6,1**	-	**- 0,7**
Norte	6,4	6,8	6,3	- 0,1	- 0,5
Centro	4,8	6,5	5,2	0,4	- 1,3
Oeste e Vale do Tejo	5,3	7,1	5,9	0,6	- 1,2
Grande Lisboa	6,9	6,6	6,4	- 0,5	- 0,2
Península de Setúbal	7,5	8,0	8,0	0,5	-
Alentejo	4,7	6,2	5,2	0,5	- 1,0
Algarve	5,1	7,8	5,0	- 0,1	- 2,8
Região Autónoma dos Açores	6,7	6,7	5,5	- 1,2	- 1,2
Região Autónoma da Madeira	6,4	5,9	5,2	- 1,2	- 0,7

PSP deteve dois homens e uma mulher e apreendeu 750 doses de droga sintética em Ponta Delgada

O Comando Regional dos Açores anunciou que, através da Esquadra de Investigação Criminal de Ponta Delgada, deteve dois homens e uma mulher, com idades compreendidas entre os 30 e 35 anos, em Ponta Delgada, fortemente indiciados pela prática do crime de tráfico de estupefacientes.

Em sede de investigação, de acordo com a PSP, foi dado cumprimento a mandados de buscas domiciliárias e não domiciliárias aos suspeitos, em resultados dos quais foram aproximadamente 750 doses de droga sintética, cerca de 3 mil euros em numerário, uma viatura automóvel, balanças de precisão, entre outros artigos relacionados com o crime sob investigação. Após terem sido detidos e interrogados por um juiz de instrução criminal no Tribunal de Ponta Delgada, a dois suspeitos foi aplicada a medida de coacção de prisão preventiva e ao terceiro a de apresentações periódicas obrigatórias perante as autoridades.

O Comando Regional dos Açores destaca a importância da intervenção articulada entre o Ministério Público e a PSP, a qual tem constituído uma ferramenta de capital importância no combate e prevenção desta tipologia de criminalidade.

"Nascer Mais": Alargamento a todos os concelhos dos Açores é uma prova da aposta nas pessoas, afirma CDS-PP

O Grupo Parlamentar do CDS-PP enalteceu ontem, Quarta-feira, o alargamento do "Nascer Mais" a todos os concelhos dos Açores que apoia com 1.500 euros todos os recém-nascidos nos Açores.

O Deputado do CDS-PP, Pedro Pinto, afirmou que esta "é uma medida de apoio a todas as famílias e que exemplifica bem a importância que o nosso governo da Coligação PSD/CDS-PP/PPM atribuiu aos apoios sociais, tendo destinada uma verba de 2 milhões de euros no orçamento em vigor".

Referiu ainda que esta medida teve início 2022, pelo Vice-Presidente do Governo quando tutelava a pasta da Solidariedade Social, como um projecto-piloto e que, após uma avaliação independente, "mostrou ser uma verdadeira mais-valia para as famílias Açorianas", destacando que essa mesma avaliação contemplou uma amostra significativa de pais. "A avaliação, de acordo com os testemunhos dos pais, permitiu-nos concluir que o "Nascer Mais" foi um importante contributo para pagar as despesas de um bébé no seu primeiro ano de vida, incluindo vacinas que não estão contempladas no Plano Regional de Vacinação, o que evidencia bem a abrangência do apoio".

Pedro Pinto constatou que "o alargamento do programa a todos os concelhos dos Açores estava contemplado no orçamento que foi chumbado pela oposição em Novembro de 2023 e, por esse motivo, só agora foi possível chegar a todas as famílias. "Ultrapassado esse obstáculo, o Governo Regional está a dar cumprimento ao Programa de Governo, que corresponde às medidas eleitorais propostas pela Coligação PSD/CDS-PP/PPM durante a campanha".

Em suma, o Deputado do CDS-PP concluiu que o alargamento do "Nascer Mais" a todos os concelhos dos Açores "é uma importante medida social, que funciona simultaneamente como incentivo à natalidade e de fixação de famílias na região, ao apoiar as despesas com os seus filhos recém-nascidos".

Sara Silva criou uma aplicação de fitness com treinos e acompanhamento personalizados

‘Foco-me muito na construção de músculos para a criação de um corpo saudável, sem dor, para nos mexermos bem até velhinhas’, diz *coach* açoriana que vive na Suiça

Para a micaelense Sara Silva, o desporto e o exercício físico foram sempre uma constante. Começou a praticar Aeróbica Desportiva aos cinco anos e chegou mesmo a competir no mundial na Bulgária, com a selecção nacional. Entretanto, apaixonou-se pela dança, área que seguiu na universidade, mas um diagnóstico médico fê-la de abandonar esse sonho. Apesar disso, nesta entrevista conta-nos que a sua "inquietação" para conhecer novos lugares culturas levou-a a procurar outro rumo primeiro para a Inglaterra e depois para a Suíça, onde reside actualmente. O seu percurso no mundo do fitness já conta com dez anos e a sua abordagem passa, sobretudo, pelos treinos personalizados que acompanham cada etapa da vida da mulher, como gravidez, pós-parto e menopausa. Mais recentemente criou a *app Sara Silva Coach* e afirma: "o meu projecto principal é expandir a minha presença online através desta aplicação, proporcionando apoio e orientação a mulheres em qualquer lugar do mundo."

Correio dos Açores - Pode contar-nos um pouco sobre o seu percurso? O que a levou a emigrar?

Sara Silva (fitness coach) - Nasci em Ponta Delgada, São Miguel (Açores), e tenho um elo inquebrável com as minhas raízes. Desde cedo, dizia que um dia viveria noutro país, longe da ilha. Não me lembro bem do motivo, mas sempre tive uma inquietação e um desejo de conhecer e vivenciar novas culturas. Estudei Dança na Universidade de Lisboa e, após concluir o curso, mudei-me para Inglaterra e, posteriormente, para a Suíça. No início, tive algum receio em emigrar para Inglaterra, mas, depois do primeiro passo, ficou tudo mais fácil. Já vivi em seis cidades diferentes, em três países diferentes. Não foi tudo fácil, mas, sem dúvida, o mais difícil foi o primeiro empurrão.

Como foi a sua adaptação à Suiça?

Quando me mudei para a Suíça, tive o apoio de alguns amigos de São Miguel. Fiquei em casa deles, e devo dizer que o sentido de inter-ajuda entre micaelenses é excepcional. Encontrei trabalho rapidamente num restaurante e consegui um quarto numa casa partilhada. A língua, o suiço-alemão, foi um grande obstáculo, mas não sou de desistir facilmente. Fui aprendendo com os clientes do restaurante e, hoje em dia, percebo suíço-alemão perfeitamente e já consigo comunicar. Confesso que a parte mais difícil foi habituar-me à cultura de trabalho. Porque a Suiça é um país de múltiplas oportunidades, mas é preciso trabalhar muito e ter muita determinação para alcançar algo.

Quando é que surgiu o interesse pelo desporto e pela área de fitness? Foi algo que sempre esteve presente na sua vida?

O meu interesse pelo desporto surgiu quando os meus pais perceberam que devido à minha hiperactividade, precisava de uma actividade física para gastar a minha energia. Comecei a praticar Aeróbica Desportiva aos 5 anos, no CORPORE. Aos 11 anos, fiz parte da selecção nacional, participando em várias competições internacionais, incluindo o mundial na Bulgária. Depois, inscrevi-me na ginástica de solo e trampolim. Com passar do tempo, decidi que queria dançar e apaixonei-me pela dança na escola da professora Milagres. Posteriormente, frequentei o curso de dança na Universidade de Lisboa. No entanto, a minha carreira na dança foi curta, pois fui diagnosticada com a doença de Ménière, que afecta o ouvido interno. Decidi, então, que a minha futura profissão estaria ligada ao corpo e ao movimento. Foi quando me apaixonei pelo Pilates. Ao mudar-me para Londres, fiz um curso de instrutora de Pilates e comecei a dar aulas para amigos. Quando me mudei para a Suiça, trabalhei na restauração e dei algumas aulas de Pilates. Entendi que, além de ser uma grande adepta do Pilates e do Barre, o uso de pesos é crucial para a construção muscular e então combinar o Pilates com o treino funcional, o que proporciona resultados incríveis. Fiz o curso de personal trainer e comecei a dar aulas privadas. Estou no mundo do fitness há 10 anos e sou apaixonada pela mistura entre Pilates e treino funcional.

Sara Silva: "Nós, mulheres, não somos complicadas, somos seres em constante processo de mudança, maravilhosamente únicas e merecemos ser tratadas como tal."

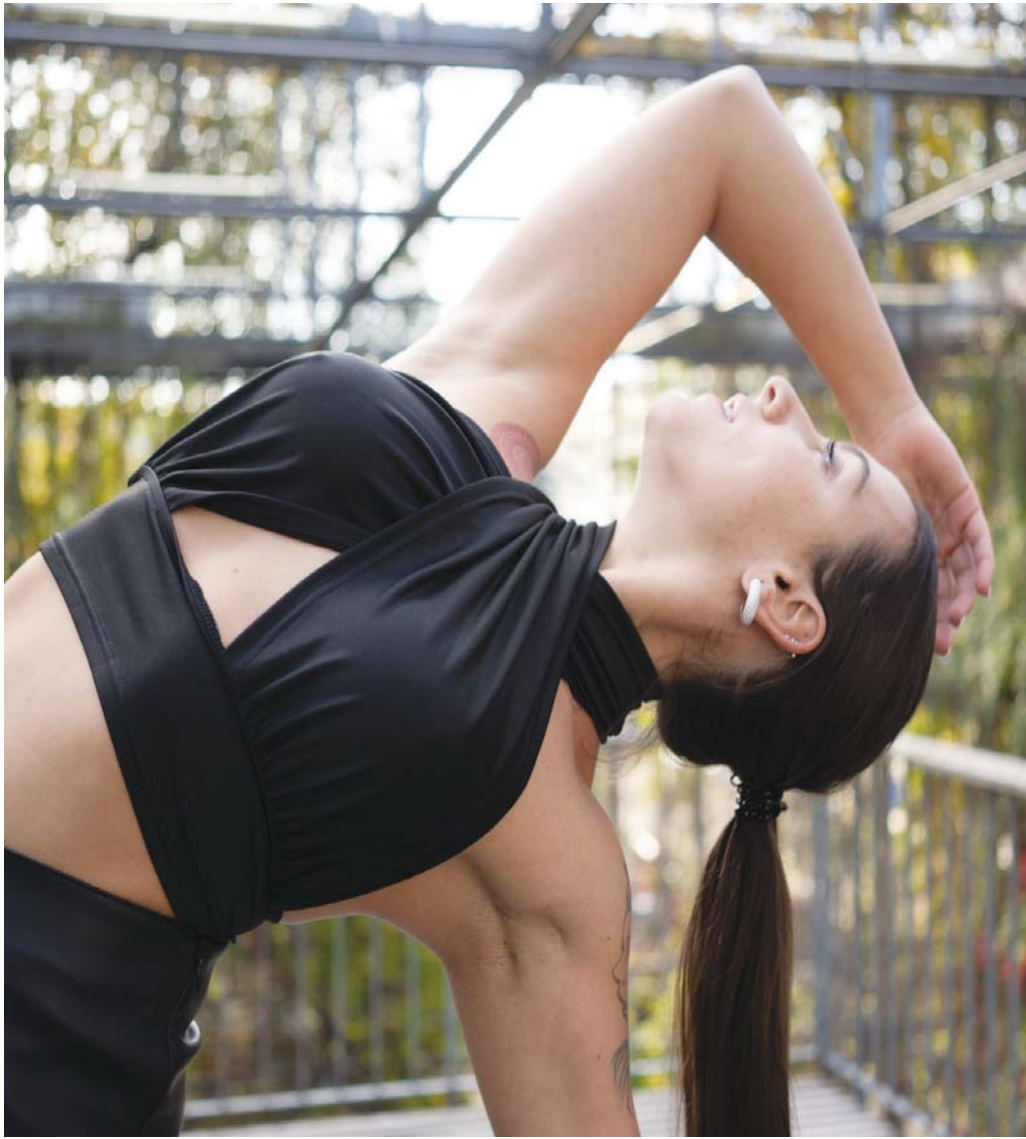
Pode falar um pouco sobre a sua abordagem de coaching? O que a motiva a focar-se especificamente em programas de fitness para mulheres?

O trabalho com as minhas clientes começa sempre com uma avaliação global que inclui a análise de padrões de movimento, de compensações e de desequilíbrios corporais. Depois de feito esse estudo inicial, construo um programa personalizado para trabalhar nas necessidades específicas de cada cliente. Foco-me muito na construção de músculos, mas ainda mais na criação de um corpo saudável, capaz de se mover sem dor, com o objectivo de "se mexerem bem até velhinhas". Também ensino algumas noções básicas de nutrição, tudo dentro do meu âmbito de actuação. Explico o que são macronutrientes e micronutrientes, a importância da proteína, como dividir os macronutrientes num prato sem ter que contar calorias, etc. Quando necessário, recomendo uma nutricionista de confiança.

Embora tenha clientes homens, a minha missão é orientar mulheres com o intuito de terem uma vida saudável. Tudo começou quando treinei uma das minhas clientes antes, durante e depois da sua gravidez e percebi que ela passou por fases que a transformaram completamente. Como "coach", senti a necessidade e a responsabilidade de me adaptar, percebendo que as mulheres precisam e merecem programas de exercício específicos dependendo da fase da vida em que se encontram. Os treinos que fizemos antes, durante e depois da gravidez foram bastante distintos. Até a maneira como a motivava e falava com ela mudou muito. Nós, mulheres, não somos complicadas, somos seres em constante processo de mudança, maravilhosamente únicas e merecemos ser tratadas como tal.

"Tudo começou quando treinei uma das minhas clientes antes, durante e depois da sua gravidez e percebi que ela passou por fases que a transformaram completamente. Como *coach*, senti a necessidade e a responsabilidade de me adaptar, percebendo que as mulheres precisam e merecem programas de exercício específicos dependendo da fase da vida em que se encontram."

De que forma as suas experiências pessoais influenciaram a sua abordagem ao coaching?

Considero-me uma "fitness coach" muito compreensiva e uma pessoa que se relaciona facilmente com os outros. O facto de lidar com duas doenças crónicas tornou-me mais atenta às diferentes necessidades das pessoas no que toca ao exercício físico. Fui diagnosticada com adenomiose, que é parecida com a endometriose, e todos os meses passo por dores terríveis e bastante incapacitantes. Percebi que tinha de adaptar os meus treinos de acordo com o meu ciclo, pois no meu caso durante uma determinada altura do mês a intensidade precisa de ser ajustada.

Com dez anos de experiência na área do fitness, a personal trainer açoriana partilha vídeos com treinos e dicas na página de Instagram *sarasilvacoach*

Penso que um dos meus pontos fortes é ser uma "coach" extremamente adaptável às condições dos meus clientes, e não o contrário. Fazer programas genéricos de X agachamentos, 3 séries de 12 repetições, não funciona para toda a gente. Não invento exercícios, e os básicos vão ser sempre os básicos, mas é muito importante fazer um treino adaptado à pessoa em questão. Sou conhecida pelas minhas clientes por proporcionar treinos complexos, mas sempre com boa disposição. Elas treinam arduamente, mas quase não se apercebem disso. Para mim, é muito importante que as pessoas se apaixonem pelo treino.

Já treinei de forma muito intensa, e aprendi que, na maioria dos casos, essa não é a melhor abordagem, especialmente para mulheres. Claro que há excepções, como as pessoas que treinam para bodybuilding e competições. Acho incrível o que elas fazem, mas, após 10 anos na área e algumas lesões, cheguei à conclusão de que o que me faz bem é treinar a minha mobilidade, força e trabalhar nas minhas compensações corporais. Lesões como distensões musculares e problemas nas articulações fizeram-me perceber a importância de ouvir o meu corpo e adaptar os treinos de forma a prevenir danos a longo prazo.

A mobilidade é essencial para garantir que o corpo se mova livremente e sem dor. A força é crucial para suportar a estrutura corporal e prevenir lesões. Trabalhar nas compensações corporais significa corrigir desequilíbrios que possam ter surgido devido a posturas inadequadas, movimentos repetitivos ou fraquezas musculares. Este foco permite-me criar um corpo mais equilibrado e funcional, capaz de realizar actividades diárias e exercícios físicos de forma eficiente e segura.

Quais são as principais diferenças entre os programas genéricos e aqueles que são especificamente delineados para mulheres?

Os programas genéricos de treino seguem um modelo padrão que pode não considerar as necessidades individuais. Os programas especificamente desenhados para mulheres ajustam os exercícios para lidar com questões como mudanças hormonais e fisiológicas em diferentes fases da vida, como gravidez, pós-parto e menopausa. Isso significa personalizar os treinos para fortalecer áreas específicas e garantir a segurança e eficácia para cada fase.

Quais são as maiores dificuldades que as mulheres enfrentam durante a gravidez, pós-parto e menopausa? Como é que os seus programas procuram responder às necessidades das mulheres em diferentes fases da vida?

Durante a gravidez, as mulheres frequentemente enfrentam dores nas costas devido ao aumento do peso e mudanças no equilíbrio. O programa de treino é adaptado para aliviar essas dores e melhorar a postura. A retenção de líquidos também é comum e é abordada com exercícios que promovem a circulação. Divido os exercícios em trimestres para adaptar o treino às diferentes fases da gravidez, focando em fortalecer a musculatura do core, melhorar a mobilidade e preparar o corpo para o parto.

No pós-parto, e sempre com a aprovação de um médico, o programa inicia-se com a recuperação da musculatura pélvica e o tratamento da diástase abdominal. Além disso, são feitos exercícios para aliviar dores nas costas, ombros e pescoço, que muitas vezes surgem devido à amamentação e ao peso crescente do bebé. Os exercícios são ajustados para restaurar a força do core e a estabilidade geral.

Para a menopausa, o programa inclui exercícios de resistência para fortalecer os ossos e combater a perda de densidade óssea, ajudando a prevenir a osteoporose. Além de promover a saúde óssea e melhorar a qualidade de vida, o treino é ajustado para lidar com sintomas como ondas de calor, alterações nos hábitos de sono e mudanças de humor. Exercícios aeróbicos são também incorporados para ajudar no controlo do peso e promover a saúde cardiovascular. O objectivo é garantir conforto e eficácia no treino, proporcionando maior energia e reduzindo o risco de doenças relacionadas com a idade.

Eu fiz um curso de "menopause coach", desenvolvido por médicas, incidindo exclusivamente nas fases da menopausa. E durante os treinos, partilho com as minhas clientes dicas práticas para reduzir os efeitos negativos associados a este período que pode ser desafiador e, infelizmente, ainda é muitas vezes visto como tabu.

Tem alguma história que a tenha marcado particularmente que queira partilhar?

Como referi anteriormente, aprendi muito ao acompanhar uma cliente antes, durante e depois da gravidez. Foi fascinante testemunhar as mudanças que lhe foram acontecendo e perceber como a experiência de viver cada fase a transformou. Foi um verdadeiro despertar para mim, confirmando que estou no caminho certo profissionalmente.

Outra história significativa foi a de uma aluna que sofria com dores nas articulações e não conseguia obter um diagnóstico preciso dos médicos. Após algumas conversas detalhadas, suspeitámos que as dores poderiam estar relacionadas com a redução de estrogénio devido à peri-menopausa. O estrogénio tem propriedades anti-inflamatórias e a sua diminuição pode causar desconforto nas articulações. Quando ela fez exames, confirmou-se que estava, de facto, a passar pela peri-menopausa. Descobrimos juntas que a dor no ombro estava associada a esta condição.

Qual o segredo para manter a consistência na prática de exercício físico e uma alimentação equilibrada?

O segredo para manter a consistência é encontrar actividades de que gostamos e que se integrem naturalmente no nosso quotidiano. Estabelecer metas realistas e criar uma rotina que seja prática e agradável são factores que contribuem para manter o compromisso em prol da saúde. Além disso, ter um sistema de suporte, como amigos ou familiares que também valorizam um estilo de vida saudável, pode fazer uma grande diferença. A chave é fazer do exercício e da alimentação equilibrada uma parte natural da vida, em vez de uma obrigação ou um sacrifício.

Pode explicar-nos a sua visão acerca do ambiente de treino? Quais são os elementos chave desse ambiente?

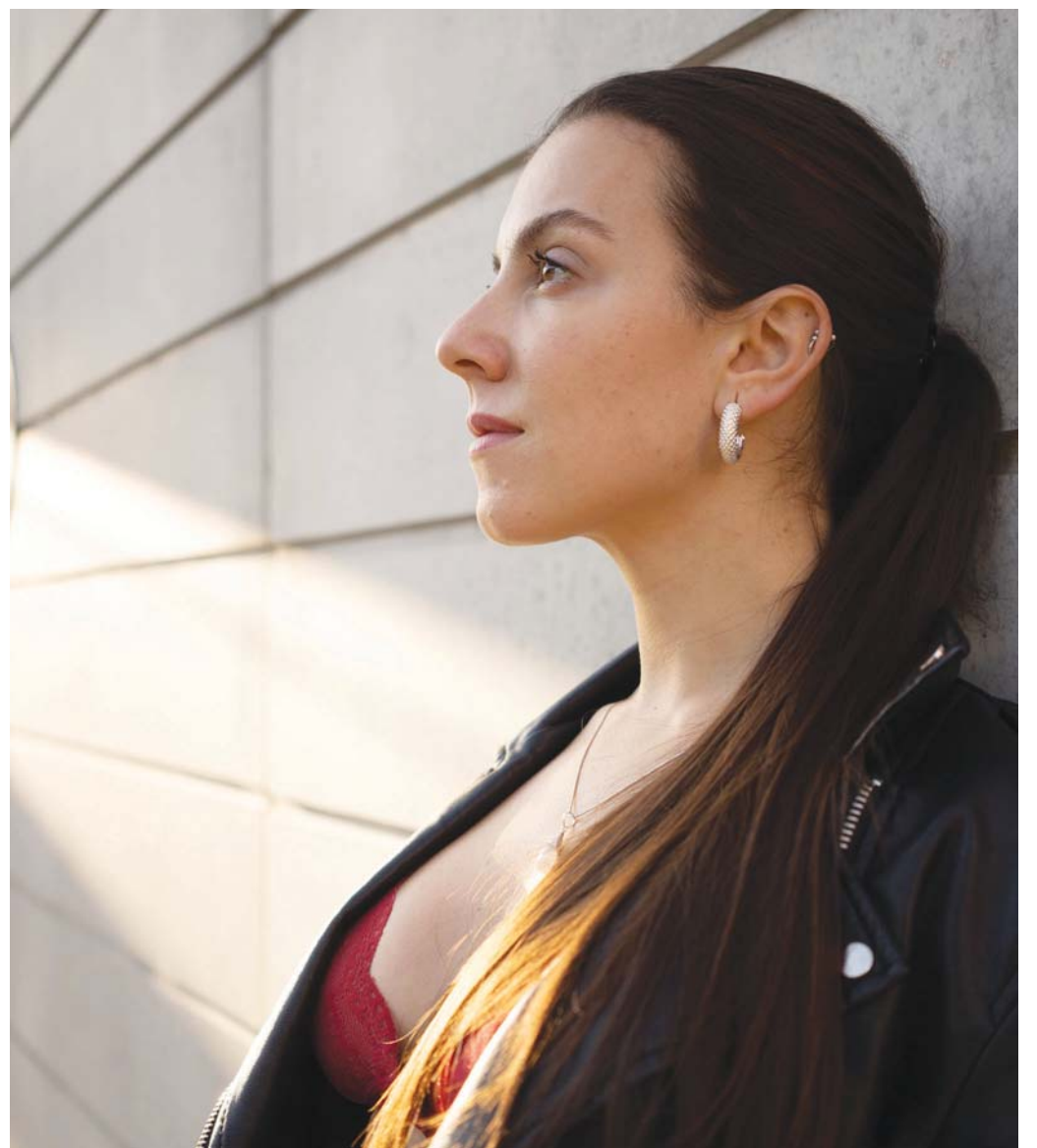
Para mim, é essencial que as minhas clientes se sintam à vontade e motivadas durante o treino. Sou uma *coach* exigente e a minha prioridade é garantir que as minhas alunas se sintam compreendidas e seguras. Um ambiente de treino positivo e encorajador é fundamental. Os elementos chave incluem: comunicação aberta, ou seja, ouvir e entender as necessidades e preocupações de cada cliente; segurança e conforto, garantir que o espaço de treino seja seguro e que os exercícios sejam adaptados às capacidades individuais; motivação e apoio, oferecer encorajamento e celebração dos progressos, grandes ou pequenos; personalização: criar treinos que se adaptem aos objectivos e limitações de cada pessoa.

Que mensagem gostaria de transmitir às mulheres?

Cada fase da vida traz desafios e oportunidades únicas. Através do exercício físico e de uma abordagem personalizada, podemos enfrentar essas mudanças com confiança e força. Creio que as mulheres são incríveis e excepcionais em cada etapa da vida. Com apoio e conhecimento, é possível alcançar uma saúde plena e um bem-estar duradouro, desde que cada uma de nós aposte no seu cuidado próprio.

Quais são os seus planos futuros para o seu negócio? Há algum projecto em especial que gostaria de partilhar?

Ambiciono ajudar o maior número possível de mulheres, por isso criei uma "app" – Sara Silva Coach – que oferece programas especializados para as minhas clientes. Funciona de modo similar às aulas presenciais: começo com uma avaliação através de vídeo e fotos e depois crio um programa personalizado com vídeos explicativos, abordando desde a postura até à respiração correcta. Actualmente, o meu projecto principal é expandir a minha presença online através desta aplicação, proporcionando apoio e orientação a mulheres em qualquer lugar do mundo.

Daniela Canha

AUTOdestaques

As nossas sugestões em automóveis, motos, oficinas, serviços auto e muito mais!

Ciência Viva no Verão 2024: Observatório Vulcanológico e Geotérmico dos Açores promove Um olhar na Vista do Rei

Inserida no Programa Ciência Viva no Verão 2024, o Observatório Vulcanológico e Geotérmico dos Açores (OVGA) realiza no dia de amanhã uma acção de divulgação científica no Miradouro da Vista do Rei nas Sete Cidades. Intitulada "UM OLHAR REAL NA VISTA DO REI". Esta actividade tem como objectivo desvendar o Vulcão das Sete Cidades para além da Vista do Rei e interpretar o vulcanismo e geologia que são a base de uma das paisagens mais emblemáticas da ilha de São Miguel. No miradouro da Vista do Rei, os técnicos do OVGA, Nuno Pereira e Carolina Rodrigues, darão a conhecer, aos presentes neste local, as diferentes fases de formação do Vulcão das Sete Cidades, incluindo a formação da caldeira de colapso, e a diversidade de materiais vulcânicos produzidos.

Pretende-se com esta actividade valorizar este local emblemático da ilha de S. Miguel, alertando para a necessidade de o conhecer para o preservar.

A acção decorrerá entre as 10h00 e as 12h00, em sessões curtas de 10/15 min.

Coordenadas do local: Latitude 37° 50' 22" norte/ Longitude 25° 47' 42" oeste.

Conversa com Mulheres na Biblioteca Pública de Ponta Delgada sobre 'Jovens e os outros'

A Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada promove pelas 16h45 do dia 9, Sexta-feira, o encontro de "Mulheres à conversa" na sala de Projecção Colectiva e subjugada ao tema "Jovens e os outros".

Karyne Hyde originária do Canadá vive nos Açores desde 1983. Foi estudante de intercâmbio no Brasil e viveu no Alaska, norte do círculo árctico. Veio para Portugal em 1975 e formou-se em Medicina pela Universidade de Porto. Exerceu medicina nos Açores durante 34 anos e para além da medicina, interessa-se por questões de justiça social, vida comunitária e igualdade de género. Participa no Conselho Consultivo da CIG (Comissão para a Cidadania e Igualdade do Género), UMAR açores e GT-DIR (Grupo de Trabalho do Dialogo Inter-Religioso, AIMA).

A Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada promove mensalmente, um espaço de incentivo ao debate e pensamento critico com destaque para questões contemporâneas, intitulado "Lugar de Fala". A iniciativa inserida neste projecto, é "Mulheres à conversa", uma actividade guiada por mulheres e que consiste na partilha de ideias e pensamentos sobre temáticas variadas, onde será possível dialogar e pensar o que é viver em comunidade.

PS/A diz que desleixo do Governo na estrada de acesso à Lagoa do Congro prejudica a mobilidade dos residentes e turistas

Deputado regional socialista, Flávio Pacheco

O grupo parlamentar do PS denunciou, ontem, Quarta-feira, o "estado lastimável" da estrada de acesso à Lagoa do Congro, em Vila Franca do Campo, um dos "maiores atractivos da ilha de São Miguel".

Flávio Pacheco denunciou, ainda, que também a "continuidade de acessos que liga Vila Franca do Campo à Freguesia da Maia se encontra num estado deplorável e negligente", apresentando provas fotográficas, num requerimento do PS ao Governo Regional da coligação PSD/CDS/PPM, entregue no Parlamento dos Açores.

"O que verificamos é a evidência da falta de investimento e desleixo, por parte do Governo Regional, nestas infra-estruturas básicas. Esta situação não é apenas um inconveniente para os visitantes, mas também para os residentes que utilizam aquelas vias, deslocando-se em veículos, com animais ou mesmo a pé", sublinhou o parlamentar socialista.

Flávio Pacheco realçou que, nos últimos anos, o tráfego rodoviário nesta estrada regional tem "aumentado de forma significativa", embora "não estejam a ser asseguradas as devidas condições de segurança".

O deputado do PS/Açores recordou as "recentes críticas da Câmara de Comercio e Indústria de Ponta Delgada (CCIPD)", que realçou, justamente, a "falta de investimentos em estradas e vias relevantes para os turistas e os locais", chegando mesmo a afirmar que "os responsáveis não estão a fazer o suficiente para resolver uma situação, que é actualmente degradante, para os residentes e para quem nos visita".

No requerimento, os socialistas questionam o Governo da coligação sobre que trabalhos estão previstos realizar nesta estrada, qual a concertação que tem sido feita com a Câmara Municipal de Vila Franca do Campo e qual o valor do investimento previsto para a requalificação desta estrada regional.

"Considerando a importância da Lagoa do Congro para a identidade cultural, turística, ambiental e histórica de Vila Franca do Campo, de São Miguel e dos Açores, mas também considerando a importância que estas vias têm também para o trânsito local, a Agricultura e os turistas, é imperativo que o Governo Regional da coligação PSD/CDS/PPM acabe com este desleixo, que requalifique esta estrada, repondo condições dignas para quem nela circula", finalizou o deputado do PS, Flávio Pacheco.

Estado da via de acesso à Lagoa do Congro

PONTA DELGADA | LARGO DA MATRIZ, 35 - TELEFONE: 296 206 160

Semana Mundial do Aleitamento Materno assinalada na Unidade de Saúde de São Miguel

A importância o aleitamento materno para os recém-nascidos e para as crianças é um dos temas relevantes da saúde Para além destes benefícios de defesa imunológica do bebé, outros há que são perceptíveis a longo prazo. "O leite materno fornece toda a energia e nutrientes de que o bebé precisa para os primeiros meses de vida e continua a fornecer até metade ou mais das necessidades nutricionais de uma criança durante a segunda metade do primeiro ano e até um terço durante o segundo ano de vida. A evidência científica demonstra que crianças e adolescentes que foram amamentados têm menos probabilidade de apresentar excesso de peso ou obesidade."

"De 1 a 7 de Agosto assinalou-se, em mais de 170 países, a importância do aleitamento materno. A finalidade da efeméride passa por encorajar a prática da amamentação e fomentar a saúde e bem-estar de mães e bebés de todo o mundo. Este ano, a Semana Mundial do Aleitamento Materno tem como mote "Closing the Gap – breastfeeding support for all", cuja tradução para a língua portuguesa se afirmou como "Reduzindo a lacuna: apoio à amamentação para todos". O foco temático firmado para este ano associa-se aos conceitos de sobrevivência, e de promoção de saúde e bem-estar e está alinhada com as metas traçadas pelos Objectivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS – 2030), da ONU (Organização das Nações Unidas). Pela promoção da amamentação trilha-se um caminho que contribui para a erradicação da pobreza, protecção do planeta e promoção da paz e prosperidade mundial.

Como estratégia mobilizadora do envolvimento do poder político, sistemas de saúde, locais de trabalho e comunidades em prol da promoção do aleitamento materno, os objectivos específicos da Semana Mundial da Amamentação 2024 incluem: informar a população sobre as desigualdades que existem no apoio e prevalência da amamentação; difundir a amamentação como um equalizador para colmatar lacunas na sociedade; envolver a comunidade e organizações para melhorar a colaboração e o apoio à amamentação e mobilizar acções para reduzir as desigualdades no apoio à amamentação, com foco nos grupos vulneráveis.

A evidência científica demonstra que crianças e adolescentes que foram amamentados têm menos probabilidade de apresentar excesso de peso ou obesidade.

Porquê promover a amamentação?

A amamentação fortalece o vínculo e alicerça o amor entre mãe e filho(a), contribuindo para a nutrição ideal do recém-nascido e lactente, provida de múltiplos benefícios quer para o bebé quer para a mãe que amamenta. Por esse motivo, se recomenda o apoio e promoção da amamentação para um futuro mais saudável.

Durante quanto tempo está recomendada a amamentação?

A Unicef recomenda o aleitamento materno exclusivo, ou seja, a amamentação como única forma de alimentação do bebé, até aos 6 meses de vida e a sua manutenção, com alimentos complementares, pelo menos, até ao segundo ano de vida, em horário livre, ou seja, quando e sempre que o bebé pedir.

Quais os benefícios da amamentação para o bebé?

Além de promover a sobrevivência infantil e proteger contra morbilidades agudas, e doenças crónicas, a amamentação estimula o crescimento antropométrico harmonioso e o bom desenvolvimento cognitivo da criança, potenciando a função cerebral e fomentando a inteligência.

Por ser um alimento rico em anticorpos, o leite materno é um protector natural de infecções, sobretudo, do foro gastrointestinal. Aliás, a promoção precoce do aleitamento materno, no período de 1 hora após o nascimento é um importante meio de prevenir a mortalidade neonatal.

Para além destes benefícios de defesa imunológica do bebé, outros há que são perceptíveis a longo prazo.

O leite materno fornece toda a energia e nutrientes de que o bebé precisa para os primeiros meses de vida e continua a fornecer até metade ou mais das necessidades nutricionais de uma criança durante a segunda metade do primeiro ano e até um terço durante o segundo ano de vida. A evidência científica demonstra que crianças e adolescentes que foram amamentados têm menos probabilidade de apresentar excesso de peso ou obesidade.

Mas os benefícios não se esgotam no bebé.

Quais os benefícios da amamentação para a mãe?

A amamentação reveste-se, igualmente, de inúmeros benefícios para as mães! Para além de promover a boa e mais rápida recuperação pós-parto, facilitando a recuperação da forma física de forma mais rápida, comparativamente às mães que não amamentam, a amamentação previne a probabilidade de hemorragia e depressão pós-parto, cancro do ovário e mama, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

Que cuidados ter, enquanto amamentar?

A amamentação exige alguns cuidados para a promoção do bem-estar materno durante o processo.

Dormir bem e descansar é importante assim como tirar algum tempo para realizar outras actividades que promovam o seu bem-estar. Invista numa alimentação saudável: hidrate-se, bebendo água em abundância, especialmente durante o verão, de modo a prevenir eventual desidratação. Aposte num alimentação variada, equilibrada, rica em alimentos integrais, não processados e frescos incluindo cereais, tubérculos, leguminosas, vegetais, frutas e alimentos de origem animal (por exemplo, carne, peixe, ovos e leite), evitando o consumo de bebidas estimulantes: chá preto, café ou outras bebidas que contenham cafeína, e bebidas alcoólicas, pois estas passam para o bebé através do leite materno, podendo ser nocivas ao seu desenvolvimento.

Se tiver de tomar medicação durante o processo de amamentação, confirme sempre se o pode fazer, junto de um profissional de saúde.

Amamentação: Desafios

Enquanto decorre o processo de amamentação, alguns cuidados recomendáveis passam por garantir o bem-estar e receptividade física psicológica e emocional para o processo de amamentação. É importante que a mãe consiga estar disponível para o processo.

O processo de amamentação pode ser exigente do ponto de vista da adaptação da mãe e bebé ao mesmo até estar estabelecido de forma eficaz par as duas partes (mãe e bebé). Dificuldades podem ocorrer, como situação de fissuras ou mamilos gretados acompanhados ou não de sangramento, processo de subida do leite, ingurgitamento mamário, dificuldades na gestão do horário e posicionamento correcto durante as mamadas, como extrair e conservar o leite materno, como detectar precocemente de eventual quadro de mastite… É essencial que procure ajuda de um profissional de saúde para conseguir superar as dificuldades que possa encontrar. Exponha as suas dúvidas ou preocupações e receba aconselhamento técnico profissional. Saiba que tem direito a ser acompanhada na USISM, no âmbito de consulta médica ou de enfermagem.

A mãe que amamenta merece confiança e reforço positivo para manter o sucesso da amamentação!" USISM

Papa Francisco aceitou a renúncia do cardeal Seán O'Malley como arcebispo de Boston

O Papa Francisco aceitou a renúncia do cardeal Seán O'Malley como arcebispo de Boston e nomeou o bispo de Providence, Richard Henning, para substituí-lo como líder de uma das mais importantes arquidioceses católicas dos Estados Unidos, onde se concentra uma grande comunidade de açor-americanos.

O anúncio do Vaticano não mencionou o outro papel principal de O'Malley como principal conselheiro do Papa na luta contra os abusos sexuais do clero, na qualidade de chefe da Comissão Pontifícia para a Protecção dos Menores, sugerindo que permaneceria nessa qualidade até ser nomeado um novo chefe da comissão.

O Papa João Paulo II tinha nomeado O'Malley para assumir o cargo em Boston em 2003, no auge do escândalo de abusos sexuais por parte do clero, que explodiu na sequência de uma investigação do jornal 'The Boston Globe'.

"Quando cheguei, era uma altura de grande crise e de grande dor devido ao terrível flagelo dos abusos sexuais", disse O'Malley numa conferência de imprensa, reflectindo sobre todas as mudanças a que a Igreja assistiu durante os seus 40 anos como bispo. "Mas apesar de todos os desafios que tivemos, estou cheio de esperança".

Foto: Igreja Açores/Vatican News

O´Malley era muito próximo da comunidade portuguesa e presidiu à Festa do Senhor Santo Cristo dos Milagres, em Ponta Delgada em 2001 e 2013, primeiro como bispo de Fall River e depois como arcebispo de Boston.

Ao longo dos últimos anos Seán O'Malley esteve sempre intimamente ligado às grandes Festas do Divino Espírito Santo de Fall River, convivendo sempre de perto com a comunidade açor-americana sobretudo de Fall River mas também de outras cidades norte-americanas do Estado de Massachusetts.

Aos 80 anos, O'Malley está cinco anos além da idade normal de reforma dos bispos. O seu sucessor, Henning, de 59 anos, de Rockville Centre, Long Island, é bispo de Providence, Rhode Island, desde o ano passado.

Em termos de abusos do clero, a tocha em Boston está a ser passada de um homem cujos contemporâneos foram os acusados para um homem cujos pares foram as vítimas.

"Quando estes crimes e pecados foram cometidos, eu era também uma criança. Estou grato a Deus por não ter sido afectado por eles pessoalmente, mas as pessoas da minha geração foram", disse Henning na conferência de imprensa. "Esses sobreviventes merecem ser ouvidos. De certa forma, eles têm tanto para nos proclamar sobre o Evangelho como nós a eles," afirmou o Bispo que mobilizava a comunidade açoriana.

O'Malley chamou à chegada de um novo arcebispo "um tempo de renovação e esperança" e descreveu Henning como "alguém que transmite esperança a corações inquietos".

A arquidiocese de Boston é a quarta maior arquidiocese dos Estados Unidos, servindo mais de 1,8 milhões de católicos.

Pub.

Edital: COMUNICAÇÃO PARA O EXERCÍCIO DE DIREITO DE PREFERÊNCIA NA VENDA DE PRÉDIO RÚSTICO

Nos termos e para efeitos previstos nos artigos 225.°, 416.° e 1380.° e seguintes, todos do Código Civil, da Lei n.° 111/2015, de 27 de Agosto, da Portaria n.° 219/2016, de 9 de Agosto e do Decreto-Lei n.° 73/2009, de 31 de Março (Regime Jurídico da Reserva Agrícola Nacional), todos da sua atual redação, a proprietária do imóvel abaixo indicado, atenta a impossibilidade de notificar os proprietários dos prédios rústicos confinantes ao referido imóvel que sejam titulares de direitos legais de preferência na venda do mesmo, nas respetivas moradas e/ou de identificar o paradeiro dos mesmos, vem por este meio COMUNICAR aos PREFERENTES LEGAIS a sua intenção de proceder à **VENDA do IMÓVEL**, expondo-se *infra* as principais condições do projeto existente de compra e venda, para **EXERCÍCIO DOS RESPECTIVOS DIREITOS LEGAIS DE PREFERÊNCIA**:

PROJECTO DE VENDA:

1. IMÓVEL, VENDEDOR, COMPRADOR E PREÇO:

- IMÓVEL: prédio rústico sito em caneja-localidade da ribeira funda, com a área total de 0,286000(ha), descrito na Conservatória do Registo Predial de Ribeira grande, inscrito matricialmente sob o artigo n.° 71 secção A freguesia de Fenais da Ajuda.

- VENDEDORES: João de Melo Rocha NIF 153274506 na qualidade de cabeça de casal da herança de Maria de Lurdes Furtado Teves Rocha, FILHOS **Manuel António Furtado Rocha, NIF 202642089, Maria Luísa Furtado Rocha NIF 210888202, Maria Zita Furtado Rocha Sousa NIF 223413780, Dimas Furtado Rocha NIF 223901881, Lícia Furtado Rocha da Costa NIF 226493091, Francisco Furtado Rocha NIF 226526461** e legítimos proprietários do prédio rústico supra identificado.

- COMPRADOR: Ana Isabel de Sousa Carvalho Melo, NIF 210127953 e **António Carlos Pereira de Melo,** NIF 189318805, ambos residentes em rua das colmeias n.° 8 A 9500-378 Arrifes Ponta Delgada

PREÇO:

PREÇO TOTAL DA COMPRA E VENDA: EUR 7.000(sete mil euros);

1. CONDIÇÕES DA COMPRA E VENDA E DO PAGAMENTO DO PREÇO:

- CONDIÇÃO DA COMPRA E VENDA:

Nos termos e para os efeitos do disposto no artigo 417.° do Código Civil, comunica-se que a venda da matriz predial rústica sob o artigo 71 secção A da freguesia de Fenais da Ajuda.

- PAGAMENTO DO PREÇO:

- Condições de pagamento: entrega do valor de € 7.000 (sete mil euros) a título de pagamento pago no momento da outorga da escritura pública / documento particular autenticado do contrato prometido, mediante Transferência bancária.

2. DATA DA ESCRITURA:

- A escritura pública de compra e venda será outorgada até 20 de agosto de 2024.

4. ESTADO DO IMÓVEL:

- O imóvel será vendido no estado em que se encontra, livre de ónus ou encargos que afetem o título de propriedade do mesmo.

5. CUSTOS, IMPOSTOS E DESPESAS:

- Todos os custos, impostos e despesas relacionados com a celebração da respetiva escritura de compra e venda e com os respetivos registos serão suportados pela parte Compradora.

6. DIREITO DE PREFERÊNCIA:

- O prazo para o exercício do direito de preferência é de **8 (oito) dias**, contados da publicação do presente anúncio, nos termos do disposto no n.° 2 do artigo 416.° e dos artigos 225.° e seguintes do Código Civil, sob pena de caducidade do respetivo direito de preferência.

Contactos 925200613 e e-mail agosto2019pdl@gmail.com

Pub.

Praça do Município • 9504-523 PONTA DELGADA
Telefone 296 304 400 • Fax 296 304 401 • N.° Verde 800 205 479
www.cm-pontadelgada.pt • geral@mpdelgada.pt
NIPC: 512 012 814

EDITAL

Marco Resendes, Vereador da Câmara Municipal de Ponta Delgada, torna público, que no âmbito da realização da Procissão em Honra do Padroeiro São Nicolau, na freguesia de Sete Cidades, ocorrerão alterações ao trânsito nos dias e locais abaixo indicados:

Dia 9, 10, 11 e 12 de Agosto, Interrupção de trânsito e estacionamento:
Entre as **17H00** e as **00H30** do dia 13 de Agosto, no Caminho das Ruas, no troço compreendido entre a rua da Igreja e rua Nova.

Dia 11 de Agosto, Interrupção de trânsito e estacionamento:
Entre as **14H00** e as **21H00,** no Caminho das Ruas, rua das Hortências e rua da Igreja, e entre as **10H00** e as **21H00**, no Caminho das Ruas, no troço compreendido entre a rua da Igreja e a rua Nova, na rua Nova e rua da Caridade.

Paços do Concelho de Ponta Delgada, 2 de Julho de 2024.

Marco Resendes
Vereador

Pub.

Santa Casa da Misericórdia de Vila Franca do CampoEscola Profissional de Vila Franca do Campo

CONCURSO PARA ADMISSÃO DE FORMADOR/A EXTERNO/A

A Escola Profissional de Vila Franca do Campo admite candidaturas de formador/a externo/a para a lecionação das disciplinas:

- Português
- Inglês
- Economia
- Matemática
- Psicologia
- Design
- Produção audiovisual
- Área de Integração
- Biologia
- Educação física
- TIC
- Espanhol
- Físico Química
- Nutrição

- As candidaturas deverão ser entregues nos Serviços Administrativos da Escola ou via e- mail (geral@epvfc.com.pt), acompanhadas de curriculum vitae, certificado de habilitações e CAP (certificado de aptidão profissional).
- Todos os documentos são de entrega obrigatória, sob pena de exclusão da candidatura.
- Obs. Também se aceitam candidaturas em regime de acumulação de funções.

Site: www.epvfc.com.pt
Telef : 296583920
Fax: 296583950

Habraão Saraiva a caminho dos Açores

O defesa central Habraão Saraiva está a caminho da equipa sénior do Santa Clara.

O jogador de 23 anos de idade actua presentemente no Chapecoense, actual 17.º classificado da Serie B do Campeonato do Brasil.

Nos Sub-19 Habraão jogava no Primavera, que o emprestou sucessivamente ao Flamengo e aos Sub-20 e aos Sub-23 do Coritiba. Em 2021 actuou no Fortaleza no ABC.

Desde Janeiro que representa o clube de Chapecó, estado de Santa Catarina. No campeonato actuou em 11 partidas, 10 das quais como titular, assinando 1 golo, a que se associa os dois que apontou no campeonato catarinense.

O centro da defesa é um sector que o Santa Clara precisa de preencher devido à grave e prolongada lesão contraída por Pedro Pacheco, um dos esteios da brilhante campanha na Segunda Liga.

Fontinhas pode não disputar Campeonato dos Açores

Foto FPF

O Grupo Desportivo das Fontinhas pode não participar na próxima edição do Campeonato de Futebol dos Açores, que deverá decorrer entre Outubro e Abril, com organização da Associação de Futebol de Ponta Delgada.

O Presidente do GD Fontinhas, José Fernando Borges disse, ao Diário Insular, que "nada está decidido" sobre a participação do clube no Campeonato de Futebol dos Açores, mas admitiu que a desistência poderá ser uma realidade caso não seja possível formar um plantel com jogadores locais que possa dar garantias no que se refere à competitividade.

"Estamos a tentar fazer a equipa mas estamos com dificuldade em arranjar jogadores e ainda não está decidido que vamos participar. Está a ser difícil assegurar jogadores na ilha e não é viável ir buscar atletas ao mercado exterior porque perdemos o subsídio para os atletas formados na Região. Há a hipótese de recrutar jogadores noutras ilhas, mas isso implica assegurar estadia e alimentação para os atletas o que é incompatível, neste momento, para o clube. Temos já alguns jogadores, mas não são suficientes para fazer um plantel", afirmou José Fernando Borges.

Recorde-se que a o GR Fontinhas conquistou o Campeonato de Futebol dos Açores, na época de 2018/2019 e, desde dessa altura, disputou o Campeonato de Portugal e a Liga 3.

Caso a decisão seja no sentido de não formar equipa sénior para a época desportiva de 2024/2025, José Fernando Borges assegurou que o clube vai continuar a desenvolver a sua actividade no futebol de formação.

Os sócios do GR Fontinhas elegeram os novos corpos sociais para o biénio 2024/2026 e aprovaram as contas do clube, numa assembleia-geral que decorreu a 22 de Julho.

Cumprem os requisitos para disputar a 12.ª edição do Campeonato de Futebol dos Açores o CD Rabo de Peixe, GD Fontinhas, JD Lajense SC Angrense, SC Praiense, SC Guadalupe, GD São Roque, CD Santa Clara B, SC Barreiro e CD Lajense.

O historial da competição aponta que o SC Angrense é o clube com mais troféus conquistados (três), enquanto o CD Operário foi o vencedor na época 2023/2024.

Foto CUS

Equipa técnica mantém-se no União Sportiva

Ricardo Botelho como treinador principal e João Araújo como treinador adjunto renovaram e formam a equipa técnica da formação do Clube União Sportiva para a época 2024/2025

Para atacar a nova temporada, a equipa sénior feminina assegurou os reforços Teresa Isabel Mbomio (Galitos), Pamela Therese Effangova (Sokol HK), Rita Rodrigues (GDESSA Barreiro), Leonor Serralheiro (Imortal BC), Isabel Amaral (AJ do Clube Operário), Mariana Carvalho (Quinta dos Lombos), Zakiyah Franklin (Universidade de Kansas), Bre-Amber Scott (Universidade de Tecnologia do Texas) e Mariana Inês Caetano (ACD Ferragudo).

Por outro lado, o clube já renovou com Sofia Ferreira, Mariana Pereira, Monique Pereira, Inês Botelho e Carlota Cymbron.

A Taça Vítor Hugo é a primeira competição oficial da temporada, com o emblema açoriano a medir argumentos com a congénere do Esgueira Aveiro a 20 de Setembro, em Aveiro.

Já para a Liga Betclic Feminina as comandadas de Ricardo Botelho vão até a Albufeira jogar diante do Imortal, no dia 6 de Outubro. O primeiro jogo em casa é no dia 13 de Outubro, frente ao Benfica, no Pavilhão Sidónio Sérpa.

Kamala Harris escolhe Tim Hawlz para Vice-Presidente que já deixou várias críticas a Donald Trump e JD Vance

Foto: REUTERS/Elizabeth Frantz

Tim Walz é o 41.º Governador de Minessota é o candidato de Kamala Harris para ser seu Vice-Presidente na corrida à Casa Branca

Tim Hawlz é a escolha de Kamala Harris, do Partido Democrático, para ser o seu Vice-Presidente na corrida à eleição presidencial dos Estados Unidos da América, que vai ocorrer a 5 de Novembro do presente ano.

Em declarações num comício em Pensilvânia, e citado pelo jornal The New York Times, Tim Walz esteve 30 minutos a elogiar a actual Vice-presidente dos Estados Unidos, Kamala Harris, e criticou o candidato republicado e antigo Presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, e a sua escolha para vice-presidente, JD Vance.

Kamala Harris deixou vários elogios para o actual Governador do estado de Minessota e antigo educador. "Tim Walz era o exemplo de professor e mentor que todas as crianças dos Estados Unidos da América sonhavam e mereciam ter. É uma pessoa que faz as outras pessoas sentirem-se acolhidas e transmite-lhes inspiração para sonharem alto. É o exemplo de Vice-Presidente que ele será. É o exemplo de vice-presidente que os Estados Unidos da América merecem ter."

Segundo o The New York Times, o actual Governador do estado de Minessota elogiou a carreira de Kamala Harris como Vice-Presidente no cumprimento das leis, explicando que ela "lutou no lado do povo norte-americano" e "que nunca hesitou em ir para o outro lado do corredor se isso significasse melhorar a vida das pessoas".

Tim Walz disse que está a aguardar ansiosamente para debater com JD Vance, escolha para Vice-Presidente de Donald Trump.

A actual Vice-Presidente dos Estados Unidos elogiou o percurso de Tim Walz nos últimos anos, afirmando que ele "mostrou vontade de defender contra os ataques à liberdade", entre os quais, ter sido o primeiro Governador a assinar a lei que protege os direitos reprodutivos após o Supremo Tribunal ter alterado a resolução do caso 'Roe v. Wade'.

De acordo com o The New York Times, antes de ter sido nomeado para Vice-Presidente por Kamala Harris na corrida à presidencial norte-americana, Tim Walz nasceu em Nebrasca, passou 24 anos como membro da Guarda Nacional do Exército dos Estados Unidos e foi professor.

Kamala Harris assumiu a candidatura para a eleição presidencial dos Estados Unidos após o actual Presidente, Joe Biden, ter renunciado à candidatura democrata, mas vai continuar na Casa Branca, até o seu substituto ser eleito.

Homem de 77 anos detido por dois crimes de homicídio qualificado em Carrazeda de Ansiães no distrito de Vila Real

A Polícia Judiciária (PJ), através do Departamento de Investigação Criminal de Vila Real, com a colaboração da Guarda Nacional Republicana, identificou e deteve, um homem de 77 anos, fortemente indiciado pela prática de dois crimes de homicídio qualificado, ocorridos em Carrazeda de Ansiães, no distrito de Vila Real, que tiraram a vida a um homem de 36 anos, e deixaram um outro, de 27 anos, gravemente ferido.

Os crimes ocorreram na sequência de uma discussão e tiveram lugar na via pública, quando o suspeito, por motivo fútil, encontrando-se na posse de uma arma de fogo, efectuou dois disparos a curta distância contra as vítimas.

Após primeiro interrogatório judicial, o suspeito ficou em prisão preventiva

A vítima sobrevivente encontra-se internado em estado grave, com prognóstico reservado.

Polícia Judiciária detém homem de 56 anos reincidente do crime de incêndio florestal em Ramada, Odivelas

A Polícia Judiciária (PJ), através da Directoria de Lisboa e Vale do Tejo, identificou e deteve um homem de 56 anos, pela prática de um crime de incêndio florestal em Ramada – Odivelas.

Os factos ocorreram no passado dia 22 de Julho, numa zona de mato, tendo colocado em perigo habitações próximas do local.

De referir que, o homem tinha já sido detido no princípio do mês de Julho, pelo mesmo crime, praticado na mesma zona.

O detido foi presente a primeiro interrogatório judicial, tendo-lhe sido aplicada as medidas de coacção de apresentações diárias e avaliação psiquiátrica.

Ter um animal de estimação pode trazer benefícios para a saúde: descubra quais

Foto: Unsplash

Dados do último relatório da European Pet Food Industry Federation, referentes a 2022, confirmam que existem 352 milhões de animais de companhia registados na Europa, o que indica que 50% dos agregados familiares têm, pelo menos, um animal de estimação. No mês em que se celebram o Dia Internacional do Gato (8 de Agosto) e o Dia Internacional do Cão (26 de Agosto), a APIFVET pretende relembrar que um animal de estimação estão associados a benefícios para a saúde dos seus tutores, quer a nível do bem-estar físico como psicológico, e aponta, por isso, seis benefícios de ter animais de companhia.

Em Portugal, os cães e os gatos estão em maioria, sendo que 39% das famílias portuguesas tem, pelo menos, um cão e 32% tem, pelo menos, um gato. Para os tutores, os benefícios são variados.

Saúde Cardiovascular

Vários estudos indicam que ter animal de estimação pode ajudar a reduzir a pressão arterial, os níveis de colesterol e diminuir o risco de doenças cardiovasculares2.

Redução do Stress

A interacção com um animal de estimação pode reduzir significativamente os níveis de cortisol, uma hormona associada ao stress. Além disso, pode aumentar a produção de serotonina e dopamina, neurotransmissores que promovem a sensação de bem-estar2.

Menos Alergias

Vários estudos sugerem uma associação entre a exposição a um animal de estimação, como cães e gatos durante o primeiro ano de vida de um bebé e uma menor incidência de alergias em crianças. Os estudos sugerem que a exposição precoce a alérgenos de animais de estimação pode promover uma resposta imunológica mais regulada3.

Combate à Solidão e à Depressão

Animais de estimação oferecem companhia constante e podem ajudar a combater sentimentos de solidão e depressão. A presença de um gato ou cão em casa pode proporcionar um sentido de propósito e rotina, aspectos cruciais para a saúde mental.

Actividade Física

Os cães ajudam os seus tutores a serem mais activos, com os passeios obrigatórios, que além das caminhadas, envolvem normalmente um tempo reservado a brincadeiras, o que ajuda a cumprir as recomendações de actividade física diária.

Jorge Moreira, presidente da APIFVET, considera que "felizmente, cada vez mais as famílias têm noção de que os benefícios associados a ter um animal de estimação são muitas, e pode ser, na verdade, esse o motivo pelo crescente número de aumento de animais de estimação que se tem verificado. Não podemos, porém, deixar de parte a necessidade de assegurar o bem-estar do animal, como através de visitas regulares ao médico veterinário, a alimentação adequada, a actividade adequada e muita atenção".

Noticiassaude.pt

Adicionar mel ao iogurte sem açúcar: receita para melhorar a saúde digestiva

Foto: Pexels

Para quem gosta de saborear uma tigela de iogurte natural pela manhã, adicionar uma colher de mel é uma forma deliciosa de adoçar a comida favorita ao pequeno-almoço. Mas, mais do que isso, ajuda ainda as culturas probióticas, revelam dois novos estudos da Universidade de Illinois, nos EUA.

"Estávamos interessados na combinação culinária de iogurte e mel, que é comum na dieta mediterrânica, e como isso afecta o microbioma gastrointestinal", refere Hannah Holscher, professora do Departamento de Ciência Alimentar e Nutrição Humana daquela instituição e co-autora dos dois estudos, ambos publicados na revista The Journal of Nutrition.

O iogurte grego e outros iogurtes contêm estirpes probióticas, para além das culturas iniciais de iogurte convencionais. O consumo de certos probióticos pode promover a saúde digestiva e os movimentos intestinais regulares, além de ter um efeito positivo no humor e na memória.

"As enzimas da boca, estômago e intestinos ajudam na digestão e facilitam a absorção de nutrientes, mas também reduzem a viabilidade dos micróbios. Isto é óptimo quando se trata de agentes patogénicos, mas não necessariamente quando se trata de bactérias benéficas", explica Holscher. "Queríamos ver se o mel poderia ajudar as bactérias probióticas a sobreviver no intestino."

Mel, amigo do intestino

No primeiro estudo, os investigadores realizaram uma experiência laboratorial onde testaram o efeito de quatro tipos diferentes de mel (alfafa, trigo sarraceno, trevo e flor de laranjeira) na viabilidade de probióticos no iogurte através de processos de digestão simulados: ou seja, cultivaram micróbios em placas de Petri com soluções que imitavam a composição da saliva, do ácido do estômago, da bílis intestinal e das enzimas.

Para a saliva e os fluidos estomacais, não se verificaram diferenças na sobrevivência dos probióticos avaliados entre qualquer uma das variedades de mel. No entanto, o iogurte com mel, sobretudo na variedade de trevo, ajudou a apoiar a sobrevivência dos probióticos na fase intestinal da digestão.

Em seguida, os investigadores quiseram testar as suas descobertas num estudo clínico. Recrutaram 66 adultos saudáveis e pediram-lhes que consumissem dois itens diferentes durante duas semanas cada: iogurte com mel de trevo e iogurte pasteurizado e tratado termicamente. Os participantes forneceram amostras de fezes e informações sobre os seus movimentos intestinais, preencheram questionários e realizaram tarefas destinadas a avaliar o seu humor, cognição e bem-estar geral.

"As nossas descobertas mostraram que a combinação de mel com iogurte apoiou a sobrevivência das bactérias probióticas do iogurte no intestino, pelo que os resultados do estudo laboratorial se traduziram na aplicação no mundo real em humanos", afirma a investigadora.

No entanto, não se verificaram alterações no tempo de trânsito intestinal, na frequência de evacuação ou em qualquer uma das medidas de humor e cognição. Segundo Holscher, isso tem provavelmente a ver com o facto de os participantes já serem adultos saudáveis com evacuações regulares, pelo que não havia muito espaço para melhorias.

Uma receita vencedora

Foi ainda realizado um estudo de seguimento mais pequeno, com 36 participantes que consumiram um terceiro alimento, iogurte com açúcar. Quando os investigadores compararam os resultados das três condições, a combinação de iogurte com mel preservou a maior parte dos probióticos, mas não se verificaram efeitos nas medidas de saúde.

"Descobrimos que uma colher de sopa de mel numa porção de iogurte ajuda a apoiar a sobrevivência dos probióticos. No entanto, temos de ter em mente que este é um açúcar adicionado", refere a especialista, "Mas adicionar um pouco de mel ao iogurte sem açúcar é uma óptima combinação."

Também pode adicionar coberturas para fazer um parfait de iogurte e apoiar a saúde intestinal e o microbioma, obtendo mais fibra na sua dieta. Por exemplo, pode adicionar frutos vermelhos e sementes, ou nozes, e regar com um pouco de mel por cima, sugere Holscher.

Noticiassaude.pt

Jogos Olímpicos De Verão - Paris - RTP 2

Cacau - TVI

RTP Açores

00:43 Biosfera T21 - Ep. 16
01:09 O Mundo Nos Açores T1 - Ep. 12
01:34 Hora De Agir T2 - Ep. 2
01:49 Músicas d´África T13 - Ep. 26
02:50 Vira E Volta - Ep. 18
03:20 Falar, Falar Bem, Falar Melhor - Ep. 3
04:00 Telejornal Açores
04:35 Regresso Ao Palco - Ep. 22
05:17 As Ilhas Do Meio Do Mundo - Ep. 1
05:42 A Península - Ep. 1
06:12 70x7 - Ep. 30
06:38 Vejam Bem
07:30 Zig Zag T20 - Ep. 146
07:44 Zig Zag T20 - Ep. 147
08:00 Bom Dia Portugal - Ep. 159
09:00 RTP3 / RTP Açores
13:00 Jornal da Tarde - Açores
13:20 Biosfera T21 - Ep. 17
14:00 RTP3 / RTP Açores
16:00 Notícias Do Atlântico - Açores
16:30 O Mundo Nos Açores T1 - Ep. 13
16:55 Falar, Falar Bem, Falar Melhor - Ep. 4
17:35 Geoparque Açores T1 - Ep. 3
18:16 Pérolas Do Oceano T18 - Ep. 20
18:43 Portunhol - Ep. 4
19:13 Consulta Externa - Ep. 16
20:00 Telejornal Açores
20:38 Janela Indiscreta T16 - Ep. 32
21:25 Hora Dos Portugueses T10 - Ep. 30
22:07 Excursões Air Lino - Ep. 2
22:48 Mar de Letras T16 - Ep. 24

RTP 1

00:26 Anatomia de Grey T18 - Ep. 13
01:09 Anatomia de Grey T18 - Ep. 14
01:51 Escrava Mãe - Ep. 124
02:58 Televendas
05:00 Bom Dia Portugal
09:00 Praça da Alegria
11:59 Jornal da Tarde
13:15 Hora Da Sorte - Lotaria Popular - Ep. 32
13:30 Escrava Mãe - Ep. 125
14:30 A Nossa Tarde
17:00 Portugal em Direto
18:06 O Preço Certo
Há mais de uma década em emissão contínua na RTP1, 'O Preço Certo', é o gameshow de maior longevidade da televisão mundial. Estreado pela primeira vez em 1956 nos Estados Unidos, já foi transmitido em mais de 30 países. O sucesso por todo o mundo é testemunho da sua contínua popularidade e vitalidade, provando ser um clássico e intemporal formato de programas de entretenimento.
18:59 Telejornal
20:00 Salto De Fé - Ep. 4
20:45 Joker T8 - Ep. 31
21:45 Taskmaster T3 - Ep. 3

RTP 2

01:17 Prova Oral T2 - Ep. 4
02:36 Folha de Sala
02:42 Luís de Matos - Impossível - Ep. 5
03:40 Raízes e Frutos - Ep. 10
04:28 A Fé Dos Homens
05:02 Repórter África
05:30 Jogos Olímpicos De Verão - Paris (Águas Abertas)
06:00 Jogos Olímpicos De Verão - Paris - Ep. 14
11:00 Zig Zag
11:01 Luke, O Viajante No Tempo - Ep. 50
11:15 Luke, O Viajante No Tempo - Ep. 51
11:30 Tom Sawyer - Ep. 16
12:00 As Coisas Em Volta: A Vida Misteriosa Dos Objectos - Ep. 6
12:30 A Fé Dos Homens
13:00 Jogos Olímpicos De Verão - Paris - Ep. 14
Acompanhe em permanência na sua RTP as grandes provas das várias modalidades e os principais momentos dos Jogos Olímpicos de Paris com as reportagens dos jornalistas João Pedro Mendonça, José Manuel Rosendo, Hélder Marques de Sousa, João Miguel Nunes, Filipa Dias Mendes e Inês Geraldo.
20:30 Jornal 2
21:00 O Veterinário de Província T1 - Ep. 3
21:50 Folha de Sala
21:55 Renoir, Retratos De Uma Época De Mudanças
22:50 Heróis Lendários - Ep. 2

SIC

00:40 Passadeira Vermelha (Especiais) T11 - Ep. 3
02:05 Terra Brava - Ep. 252
02:30 Televendas
03:45 Passadeira Vermelha (Especiais) T11 - Ep. 2
05:00 Edição Da Manhã
07:30 Alô Portugal T16 - Ep. 127
09:00 Casa Feliz T5 - Ep. 158
12:00 Primeiro Jornal
13:45 Querida Filha - Ep. 19
14:45 Linha Aberta T10 - Ep. 144
'Linha Aberta, com Hernâni Carvalho' um programa conduzido pelo próprio, que propõe analisar, debater, esmiuçar casos célebres da criminalidade e justiça portuguesa. Todos os dias será abordado um tema diferente. O tema do dia é lançado com uma peça de fundo, apoiada por testemunhos e por material de arquivo.
15:45 Júlia (Especiais) T7 - Ep. 7
Vidas inspiradoras, conversas inesquecíveis num espaço certo para receber, ouvir e surpreender. Histórias de vida que ficam para sempre. Um programa de Júlia Pinheiro.
17:30 Terra E Paixão - Ep. 48
19:00 Jornal Da Noite
21:00 A Promessa - Ep. 41
22:00 Senhora Do Mar - Ep. 133
22:45 Nazaré - Ep. 4
23:00 Papel Principal - A Vingança - Ep. 76

TVI

01:00 O Beijo do Escorpião - Ep. 108
01:55 Deixa Que Te Leve - Ep. 156
02:25 O Princípio da Incerteza
03:15 TV Shop
04:30 Os Batanetes
04:50 As Aventuras Do Gato Das Botas
05:15 Diário Da Manhã
08:55 Dois às 10
11:58 TVI Jornal
13:00 TVI - Em Cima da Hora
13:35 A Sentença
14:35 A Herdeira - Ep. 314
15:30 Goucha
16:45 Dilema: Última Hora
18:10 Dilema: Diário
18:57 Jornal Nacional
20:15 Dilema: Especial
20:55 Cacau - Ep. 155
Cacau, uma talentosa artesã de chocolates, sonha conquistar um diploma internacional em Pastelaria e Chocolate, mas o caminho parece bloqueado pelos obstáculos financeiros. O enredo ganha vida quando o pai decide revelar a sua verdadeira identidade ao poderoso Justino Vaz Pereira, dono da fazenda onde vivem. Que assim descobre que teve uma filha com uma antiga professora da propriedade, o grande amor da sua vida, desaparecida desde então.
21:40 Festa É Festa - Ep. 959
22:55 Dilema: Extra

Qualquer alteração à programação que publicamos é da responsabilidade das respectivas estações

signos

Astrólogo Luís Moniz
site: http://meiodoceu-com-sapo-pt.webnode.pt

CARNEIRO (21/03 a 20/04)

O momento é indicado para criar laços afetivos mais profundos com o outro membro do casal, mas procure demonstrar os seus verdadeiros sentimentos.

BALANÇA (23/09 a 23/10)

Atravessa o período certo para participar em eventos sociais. Todavia, valorize as amizades e as relações com as pessoas importantes na sua vida.

TOURO (21/04 a 20/05)

Agora vai ter de concentrar a sua força em prioridades relacionadas com o campo laboral, de maneira a conseguir manter a estabilidade financeira.

ESCORPIÃO (24/10 a 21/11)

No amor, a empatia e a sinceridade são aspetos cruciais no seu relacionamento. No entanto, controle as suas emoções e seja leal à sua consciência.

GÉMEOS (21/05 a 20/06)

A conjuntura traz-lhe surpresas e novidades que contribuem para o seu progresso pessoal. Contudo, cabe a si agarrar as oportunidades que surgem.

SAGITÁRIO (22/11 a 20/12)

É a ocasião oportuna para organizar o seu futuro, mas não desista dos seus sonhos. Neste sentido, prepare mudanças de acordo com as suas ambições.

CARANGUEJO (21/06 a 22/07)

A nível profissional, explore o seu lado interior mais sensível que lhe pode proporcionar os meios adequados para avançar na carreira com sucesso.

CAPRICÓRNIO (21/12 a 19/01)

Provavelmente não sente segurança para levar por diante uma ligação amorosa recente. Porém, mantenha a serenidade e evite decisões precipitadas.

LEÃO (23/07 a 22/08)

Durante esta fase tranquila, use a sua intuição para aprender a criar uma conexão com a energia Universal que lhe pode conceder muitas benesses.

AQUÁRIO (20/01 a 19/02)

Feche um ciclo e abandone tudo o que não serve para a sua evolução individual. Tem a clareza de pensamento que lhe permite tomar decisões radicais.

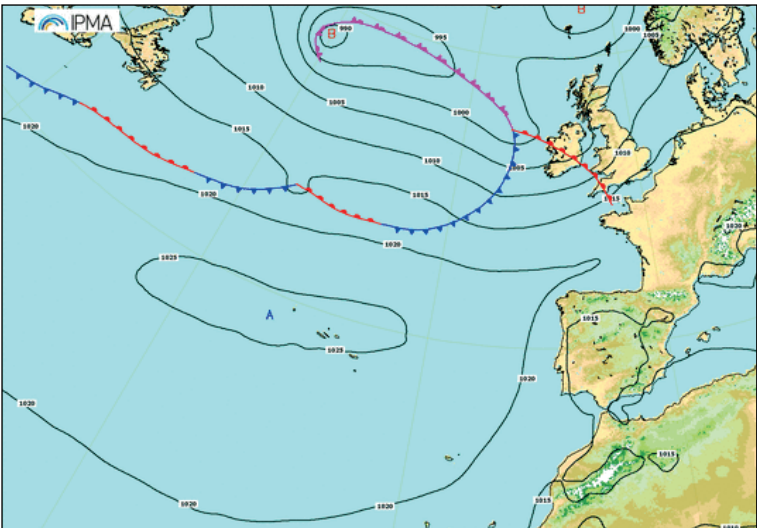
VIRGEM (23/08 a 22/09)

Esta é a altura favorável para enfrentar os novos desafios com confiança e determinação. Preste atenção aos detalhes e siga em frente com coragem.

PEIXES (20/02 a 20/03)

Embora esta seja uma época em que necessita de cuidar da sua saúde, fortaleça s sua fé e transforme o seu destino de modo a cumprir o seu Karma.

Previsão do estado do tempo nos Açores

Agitação Marítima
hidrografico

Informação do Instituto Português do Mar e da Atmosfera

Frente fria | Frente quente | Frente Oclusa | Frente Estacionária | A Centro de Alta Pressão | B Centro de Baixa Pressão

GRUPO OCIDENTAL

Céu geralmente pouco nublado.
Vento fraco (05/10 km/h).

ESTADO DO MAR
Mar encrespado.
Ondas norte de 1 metro, passando a noroeste.
Temperatura da água do mar: 26ºC

GRUPO CENTRAL

Céu geralmente pouco nublado.
Vento fraco (05/10 km/h).

ESTADO DO MAR
Mar encrespado.
Ondas norte de 1 metro, passando a noroeste.
Temperatura da água do mar: 25ºC

GRUPO ORIENTAL

Períodos de céu muito nublado com boas abertas.
Vento nordeste fraco a bonançoso (05/20 km/h).

ESTADO DO MAR
Mar encrespado a de pequena vaga.
Ondas norte de 1 metro, passando a noroeste.
Temperatura da água do mar: 25ºC

ESTATUTO EDITORIAL

1 - O Correio dos Açores define-se como um órgão de comunicação social de grande informação regional.

2- O Correio dos Açores orienta-se por critérios de rigor e criatividade editorial, sem qualquer dependência de ordem ideológica, política e económica.

3- O Correio dos Açores afirma-se ainda como um porta-voz dos princípios e valores defendidos e aceites pelos Açoreanos na defesa da sua Autonomia e no integral respeito pelos princípios consagrados na Constituição da República.

4 - O Correio dos Açores procurará veicular temas sociais, políticos e culturais diversificados, correspondendo às motivações e interesses de um público plural, debatendo ideias suscetíveis de promoverem o enriquecimento da opinião pública, sempre norteados pelos valores éticos e cívicos.

5 - O Correio dos Açores compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como a boa-fé dos seus leitores.

INFORMAÇÕES DE UTILIDADE PÚBLICA

FARMÁCIAS

Ponta Delgada – Farmácia Garcia
Largo 2 de Março 77
Telefone: 296 306 370

Ribeira Grande - Farmácia Ribeirinha
Rua Direita 1ª Parte, Nº1
Telefone: 296 479 202

HOSPITAIS

Ponta Delgada - 296 203 000
Nordeste - 296 488 318 - 296 488 319
Vila Franca - 296 539 420
Ribeira Grande - 296 470 500
Povoação - 296 585 197 - 296 585 155

POLÍCIA

Ponta Delgada - 296 282 022, 296 205 500 e 296 629 630
Trânsito - 296 284 327
Ribeira Grande 296 472 120, 296 473 410
Lagoa - 296 960 410
Vila Franca - 296 539 312
Furnas - 296 549 040, 296 540 042
Povoação - 296 550 000, 296 550 001, 296 550 005 e 296 550 006
Nordeste - 296 488 115, 296 480 110, 296 480 112 e 296 480 118
Maia - 296 442 444, 296 442 996
Rabo de Peixe - 296 491 163, 296492033
Capelas - 296 298 742, 296 989 433
Santa Maria - 296 820 110, 296 820 111, 296 820 112 e 296 820 110

GNR

Largo Dr. Manuel Carreiro, 9504-514 Ponta Delgada
Tel: Fixo: 296 306 580 / Fax: 296 306 598
Email: ct.acr@gnr.pt

POLÍCIA MUNICIPAL

Rua Manuel da Ponte, n.º 34
9500 – 085 Ponta Delgada
Tel. 296 304403/91 7570841
Fax: 296 304401
E-Mail: policiamunicipal@mpdelgada.pt

BOMBEIROS

Ponta Delgada - Urgência 296 301 301
Normal 296 301 313
Ginetes - 296950950
Nordeste - 296488111
Vila Franca - 296539900
Ribeira Grande: 296 472318, 296 470100
Lomba da Maia - 296446017, 296446175
Povoação - 296 550050, 296 550052
Centro de Enfermagem Bombeiros de Ponta Delgada
Todos os dias das 17h00 – 20h00
Incluindo Sábados, Domingos e Feriados

MARINHA

Centro de Coordenação de Busca e Salvamento Marítimo (MRCC Delgada)
Tel. 296 281 777
Polícia Marítima de Ponta Delgada (PM Delgada)
Tel. 917 764 428

PORTO DE ABRIGO

Estação Costeira Porto de Abrigo
Tel. 296 718 086

GABINETE DE APOIO À VÍTIMA

296 285 399 (número regional)
707 20 00 77 (número único)
apav.pontadelgada@apav.pt
2.ª a 6.ª das 9:30 às 12:00 e das 13:00 às 17:30

MUSEUS

Ponta Delgada
Museu Carlos Machado
Inverno (de 1 de Outubro a 31 de Março)
Terça a Domingo, das 9h30 às 17h00
Verão (de 1 de Abril a 30 de Setembro)
Terça a Domingo, das 10h00 às 17h30
Museu Hebraico Sahar Hassamaim de Ponta Delgada - Portas do Céu (Sinagoga)
Segunda a Sexta, das 13h00 às 16h30
Museu Militar dos Açores
De 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00
Sábado e Domingo das 10h00 às 13h30 e das 14h00 às 18h00
Encerrado aos feriados

Ribeira Grande
Museu Municipal
Museu "Casa do Arcano"
Museu da Emigração Açoriana
Museu Vivo do Franciscanismo
Casa Lena Gal
Aberto de 2ª a 6ª - 09h00/17h00

Museu Municipal do Nordeste
Aberto de 2.ª a 6.ª das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 16h00

Povoação
Museu do Trigo
De Segunda a Sexta das 09h00 às 17h00
Sábados, Domingos e Feriados das 11h00 às 16h00

SERVIÇOS CULTURAIS

Ponta Delgada
Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada
Horário de inverno (Outubro a Junho)
De 2.ª a 6.ª das 9h00 às 19h00
Sábado das 14h00 às 19h00
Horário de Verão (Julho a Setembro)
De 2.ª a 6.ª das 9h00 às 17h00
Sábado encerrado
Biblioteca Municipal Ernesto do Canto
Rua Ernesto do Canto s/n 9500-313
Tel: 296 286 879; Fax: 296 281 139
Email: biblioteca@mpdelgada.pt
Horário: 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00
Horário de verão (durante as férias escolares): 2ª a 6ª feira das 8h30 às 16h30

Ribeira Grande
Arquivo Municipal; Biblioteca Municipal
De 2ª a 6ª feira das 9h00 às 17h00

Povoação
Biblioteca:
De Segunda a Sexta das 09h00 às 17h00

Ribeira Grande
Centro Comunitário e de Juventude de Rabo de Peixe
Teatro Ribeiragrandense
Horário da 2ª a 6ª das 9h00 às 17h00

MISSAS

Semana - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.00** - *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres, à Sexta-feira);* **12.30** – *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **18.00** – *Igreja Imaculado Coração de Maria e Igreja Paroquial de São José;* **19.00** – *Igreja Paroquial de São Pedro, Igreja de Nossa Senhora de Fátima, (de terça-feira à sexta feira) e Igreja Paroquial de Santa Clara (de Quarta-feira à Sexta feira); (Terça-feira e Quinta-feira às 19 horas), Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima*

Sábado - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **12.30** - *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **16.00** – *Igreja Nª Sra. Das Mercês;* **16,30** - *Nossa Sra. de Fátima;* **17.00** – *Clínica do Bom Jesus (Suspensa);* **17.30** – *Igreja Imaculado Coração Maria (S. Pedro);* **18.00** – *Igreja Paroquial de S. JOSÉ e Igreja Paroquial de Santa Clara;* **19.00** - *Igreja Paroquial de São Pedro, Igreja Nossa Senhora Fátima e Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima*

Domingo - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.30** – *Clínica Do Bom Jesus (Suspensa);* **10.00** – *Igreja Matriz e Igreja Imaculado Coração de Maria (S. Pedro) e Igreja Paroquial Santa Clara;* **10.30** – *Casa de Saúde Nª Sra. Conceição e Hospital Divino Espírito Santo (Suspensa);* **11.00** – *Igreja Paroquial São Pedro e Igreja Paroquial de São José;* **11:30** - *Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima;* **12.00** – *Igreja Matriz, Santuário Santo Cristo e Igreja Nossa Senhora Fátima;* **12.15** – *Ermida de São Gonçalo (São Pedro)*;* **17.00** – *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **18.00** – *Igreja Paroquial São José **;* **19.00** – *Igreja Paroquial São Pedro*

** Não há no mês de Agosto*

*** Nos meses de Julho e Agosto não haverá Eucaristia Dominical às 18h00, na Igreja de São José. Esta será retomada no 1º Domingo do mês de Setembro.*

MOVIMENTO AÉREO

Azores Airlines
Chegada a Ponta Delgada de:
Funchal: 06:45
Lisboa: 07:30, 14:05, 15:40, 20:55
Porto: 14:00, 21:00
Toronto: 06:40
Boston: 06:05

Partida de Ponta Delgada para:
Funchal: 20:40
Lisboa: 08:25, 09:50, 15:15, 21:50
Porto: 08:20, 15:20
Toronto: 16:50
Boston: 17:55

Air Açores
Chegada a Ponta Delgada de:
Flores: 14:20, 18:00, 18:20
Corvo: --
Horta: 19:25, 21:35
Pico: 11:15, 14:30, 16:30, 19:50, 21:15
São Jorge: 11:50, 15:05
Santa Maria: 07:55, 13:40, 18:25, 20:25
Terceira: 07:35, 09:20, 10:20, 13:45, 18:50, 20:25, 22:50

Partida de Ponta Delgada para:
Flores: 08:10, 12:20
Corvo: 11:00
Horta: 07:20, 15:05, 19:10
Pico: 07:00, 12:20, 14:10, 15:35, 18:55
São Jorge: 07:35, 10:50
Santa Maria: 06:30, 12:15, 17:00, 18:55
Terceira: 07:20, 08:25, 11:50, 15:00, 18:15, 20:55, 22:05

TAP
Chegada a Ponta Delgada de:
Lisboa: 09:40, 18:35, 23:45

Partida de Ponta Delgada para:
Lisboa: 06:30, 10:45, 19:25

MOVIMENTO MARÍTIMO

NAVIOS DA TRANSINSULAR

INSULAR – Na Horta largando para Velas e Praia da Vitória
RUMBA - Em Ponta Delgada largando para Praia da Vitória e Leixões
S. JORGE – Na Horta
MARGARETHE – Em Ponta Delgada largando para as Flores

GSLINES

REBECA S - Em Lisboa
LAURA S - Em Praia da Vitória largando para Graciosa

NAVIOS DA MUTUALISTA AÇOREANA

CORVO – Em Lisboa
FURNAS – Em Praia da Vitória, largando para Ponta Delgada

Transporte Marítimo Parece Machado, Lda

BAÍA DOS ANJOS - Sem informação

TABELA DAS MARÉS

4:30 - Preia-mar
10:20 - Baixa-mar
16:47 - Preia-mar
22:49 - Baixa-mar

TEATRO MICAELENSE

SONHO DE UMA NOITE DE VERÃO
7 DE SETEMBRO - 21H30

COLISEU MICAELENSE

NATÁLIA É QUANDO UMA MULHER QUISER
28 DE SETEMBRO - 21H00

TÁXIS

ASSOCIAÇÃO DE PROFISSIONAIS DE TAXI DA CIDADE DE PONTA DELGADA (DE COR PADRÃO)
NOVA CENTRAL DE TÁXIS

296 38 2000
96 29 59 255
91 82 52 777

PRAÇA DE TÁXIS

296 20 50 50

TRANSFERES

919 501 266

JOGOS SANTA CASA

Euromilhões
Próximo Sorteio Sexta-Feira
€ 50.000.000
Último Sorteio 06/08/2024
1 18 27 41 50 + 2 12

Milhão
Próximo Sorteio Sexta-Feira
€ 1.000.000
Último Sorteio 02/08/2024
CSZ 01929

Totoloto
Próximo Sorteio Quarta-Feira
€ 2.000.000
Último Sorteio 03/08/2024
7 10 14 24 35 + 9

Lotaria clássica
Próxima Extração 12/08/2024
€ 600.000
Última Extração 05/08/2024
1º PRÉMIO 43048

Lotaria popular
Próxima Extracção 08/08/2024
€ 75.000
Última Extracção 01/08/2024
1º PRÉMIO 89933

Totobola
Próximo Concurso Domingo
€ 63.000
Último Concurso 04/08/2024
XXX X11 121 12X2 1

EFEMÉRIDES

2012 - Fernando Pimenta e Emanuel Silva conquistam a primeira medalha olímpica (medalha de prata) para a canoagem portuguesa, nos Jogos Olímpicos de Londres.

- Sarah Attar torna-se a primeira mulher saudita a competir no atletismo olímpico, usando um lenço na cabeça (hijab), uma camisa verde de mangas compridas e umas leggins pretas, terminando em último a eliminatória dos 800 metros nos Jogos Londres2012.

2014 - A Organização Mundial de Saúde declara a epidemia de Ébola, registada na África Ocidental, onde já matou perto de mil pessoas, "emergência de saúde pública de carácter mundial".

2015 - O líder do Conselho da Revolução Maubere, Mauk Moruk, e o seu número dois são mortos numa troca de tiros com efetivos das forças de segurança timorenses que os perseguiam desde março.

2016 - A Austrália sagra-se a primeira campeã olímpica de râguebi de sete, após vencer na final a Nova Zelândia por 24-17, no Rio de Janeiro.

- Edward Daly, bispo célebre por ter acenado com um lenço branco a soldados durante o massacre designado de Bloody Sunday em 1972 na Irlanda do Norte, morre aos 82 anos.

- Morre, aos 71 anos, Bernard Farrelly, australiano e o primeiro surfista a sagrar-se campeão do mundo, depois de uma vida dedicada a promover a modalidade, que ajudou a popularizar na década de 60.

2017 - Morre, aos 81 anos, Glen Campbell, lenda da música 'country'.

Este é o ducentésimo vigésimo dia do ano. Faltam 145 dias para o termo de 2024.

Pensamento do dia: *"Tomem os homens motivo de não desanimarem com os trabalhos da vida, porque não há nenhuns com que não possa a natureza humana". Fernão Mendes Pinto (1510-83), escritor e viajante português.*

CINEMA

CINEPLACE PARQUE ATLÂNTICO

Armadilha
Seg. a Qua.: 21:40 / 19:10

Oh Lá Lá!
Seg. a Qua.: 17:10

Borderlands
Seg a Qua.: 21:30

Deadpool & Wolverine
Seg. a Qua.: 13:30 / 16:10 / 18:50 / 21:30

Gru - O Maldisposto 4 *VP
Seg. a Qua.: 13:10

Divertida-Mente 2 (Inside Out 2) *VP
Seg. a Qua.: 13:00 / 15:10 / 17:20 / 19:30

***VP = Versão Portuguesa**

Centro Municipal de Cultura de Ponta Delgada

Horário das Exposições

2.ª feira a 6.ª feira:
das 9h00 às 17h00

Sábados:
das 14h00 às 17h00

Propriedade Gráfica Açoreana, Lda.
Contribuinte 512005915
Número de registo 100916
Conselho de Gerência - Américo Natalino Pereira Viveiros; Paulo Hugo Falcão Pereira de Viveiros; Dinis Ponte
Capital Social 473.669,97 Euros
Sócios com mais de 5% do Capital da Empresa Américo Natalino Pereira Viveiros; Octaviano Geraldo Cabral Mota; Paulo Hugo Falcão Pereira de Viveiros

Director: Américo Natalino Viveiros - **Director-adjunto:** Santos Narciso - **Sub-director:** João Paz - **Chefe de Redacção:** Jornalista Carlota Pimentel e Jornalista Nélia Câmara - **Redacção:** Jornalistas Marco Sousa, Daniela Canha, Frederico Figueiredo, Filipe Torres **Revisão:** Rui Leite Melo; **Marketing e Publicidade:** Madalena Gonçalves, Emanuel Pereira, Pedro Raposo **Paginação e Montagem:** João Sousa (Coordenação), Luís Craveiro, Miguel Sousa : **Colaboradores residentes:** João Bosco Mota Amaral, Vasco Garcia, João Carlos Abreu, António Pedro Costa, Álvaro Dâmaso, Gualter Furtado, Carlos Rezendes Cabral, Eduardo de Medeiros, Pedro Paulo Carvalho da Silva, Carlos A.C. César, Teófilo Braga, Fernando Marta, Sónia Nicolau, Alberto Ponte, Arnaldo Ourique, José Manuel Monteiro da Silva, José Maria C. S. André, António Benjamim, Mário Beja Santos, Mário Moura, Emanuel Teves, Judith Teodoro, Carmo Rodeia, Jaime Neves, José Silva, Maria do Carmo Martins, Áurea Sousa, Paulo Medeiros, Jerónimo Nunes, Armando B. Mendes, Isaura Ribeiro, Helena Melo, Osvaldo Silva, José Luís Tavares

Tiragem: 4.000 exemplares

Sede do editor, da redacção e da impressão:
Rua Dr. João Francisco de Sousa, n.º 16
9500-187 Ponta Delgada – S. Miguel – Açores
Contactos: **Redacção**: 296 709 882 / 296 709 883 / jornal@correiodosacores.pt; desporto@correiodosacores.pt.
Marketing e Publicidade: 296 709 889 296 709 885 pub@correiodosacores.pt
Estatuto Editorial disponível em www.correiodosacores.pt

Governo dos Açores
Esta publicação tem o apoio do PROMEDIA III - *Programa Regional de Apoio à Comunicação Social Privada*

ÚLTIMA
Correio dos Açores
8 de Agosto de 2024
Fundado em 1920
www.correiodosacores.pt
Rua Dr. João Francisco de Sousa nº 16
9500-187 Ponta Delgada - São Miguel - Açores

Governo açoriano assume que vai abordar o problema dos lesados do BANIF emencontro com o Governo da República

foto: Reuters

O Governo dos Açores comprometeu-se a abordar a questão dos lesados do BANIF "no âmbito dos encontros bilaterais ou colegiais que mantenha com o Governo da República."

Em resposta, aos deputados José Pacheco, Olivéria Santos, Francisco Lima, Hélia Cardoso e José Paulo Sousa, do CHEGA, o executivo açoriano afirma "estar ciente do processo, da sua extrema e quase inexplicável morosidade e do prejuízo causado por esta situação a muitos açorianos."

O Governo açoriano considera que "a solução deste problema – que se lamenta profundamente - extravasa as competências do executivo regional."

"Não obstante2, completa, o Governo Regional dos Açores, "não podendo responder por quaisquer acções ou diligências que tenham sido encetadas pelos executivos anteriores, irá, com a necessária veemência, abordar esta questão no âmbito dos encontros bilaterais ou colegiais que mantenha com o Governo da República."

No requerimento enviado ao governo, os deputados do CHEGA recordam que a 20 de Dezembro de 2015, o Banco de Portugal e o então Governo liderado por António Costa, anunciavam "a resolução do BANIF, banco fundado na Madeira em 1988. A resolução do banco, ditou que alguns activos – o chamado "banco bom" – fossem vendidos ao Santander Totta, sendo os restantes activos tóxicos – o chamado "banco mau" – transferidos para uma sociedade-veículo, a Oitante. "

No entender dos deputados, "com a resolução do banco, muitos açorianos perderam as suas poupanças já que o BANIF era um banco com grande implementação no mercado regional, depois de ter adquirido o Banco Comercial dos Açores."

"Foram muitos os açorianos que subscreveram obrigações subordinadas do banco, na sua maioria, sem saber o que estavam a subscrever," referem os deputados do CHEGA antes de realçarem que "não se sabe ao certo quantos Açorianos terão sido lesados pelo banco, mas que se aponta para 148 milhões de euros que terão ficado no banco."

Face a estas circunstâncias, "muitos açorianos ficaram sem as poupanças de uma vida" e que "não há ainda uma solução para estes açorianos, mais de oito anos depois da resolução do banco."

Recordam os deputados que o Grupo Parlamentar do CHEGA na Assembleia da República apresentou, em 2023, um Projecto de Resolução que "recomendava ao Governo que implementasse soluções para todos os lesados da Banca, mas que foi rejeitado."

Recordam que "já foram apresentadas várias petições, vários memorandos de entendimento e várias tentativas de resolução, mas até agora sem sucesso" e que a Oitante, sociedade-veículo que ficou com os activos tóxicos do BANIF, "atingiu em 2023 lucros recorde."

Neste contexto, os deputados do CHEGA à Assembleia Legislativa Regional dos Açores pretendiam saber que, "sendo o Governo da República da mesma cor política do Governo dos Açores, foram tomadas algumas diligências para tentar agilizar o processo de devolução dos 148 milhões de euros a Açorianos que perderam as suas poupanças".